

# యోగాసనములు - యోగశక్తి

ప్రథమ ముద్రణ :

1980 సెప్టెంబరు

సర్వహక్కులు :

బాలాజీ బుక్ డిపో,

విజయవాడ - 1.

చిత్రకారుడు :

V. S. ప్రకాష్

ముద్రణ :

అనూరాధా ప్రింటర్స్,

విజయవాడ - 520 001.

# గ్రంథ పరిచయము

దివ్య ఆత్మ స్వరూపులగు భక్తులారా !

బ్రహ్మదేవుడు యీ జగత్తులో ఎనుబది నాలుగు లక్షల జీవరాసులను సృష్టించెను. అందులో మానవులకు 64 యోగాసనములు చెప్పబడినవి. వీటిలో కొన్ని ముఖ్యమైన ఆసనములు గూర్చి ఇందు చెప్పబడెను. ఆసనము చేయు పద్ధతి, దాని వలన ఫలితము చెప్పబడెను.

యోగశక్తి గూర్చి విపులముగా చర్చింపబడెను. 'యోగ' మను పదమునకు రెండు అర్థములు గలవు. మానవునికి కలుగు జీవితములో కష్ట సుఖములు గూర్చి - వాడి యోగము అలాగుంది, అలా జరిగింది అంటాము, ధన రూపేణా మనుజునకు ప్రాప్తించిన ఫలమునకు ధన యోగము కలిగింది అంటాము. ఈ గ్రంథంలో యోగమునకు ఆధ్యాత్మ యోగముగా మనస్సును, ఇంద్రియములను నిగ్రహించి ప్రాణశక్తిని వెన్నుపూస ద్వారా బ్రహ్మనాడిలో ప్రవేశింపజేసి యందు నిల్చునపుడు కలుగు బ్రహ్మానందమును పొందు స్థితిని యోగ మందురు. యోగ స్థితి పొందిన మహానుభావులు సర్వ జగత్తును జయించగలరు.

అట్టి సాధనమునకు ఉపయోగించు సాధనములు ఎనిమిది విధములుగా నున్నవని వాటి గురించి చెప్ప శాస్త్రమును యోగశాస్త్ర మందురు. అట్టి యోగ విషయములు ఆసనాది నియమములు సదా పాటించుచూ సాధకుడు తన గమ్యస్థానము చేరగలడు. అట్టి యోగ విషయములు సంగ్రహముగా తెలియజేయు విధముగా రచింపబడిన యీ గ్రంథమును పఠించి యోగసీద్ధినందు, యోగశక్తి సాధించుటకు యుపకరించునని, కృతకృత్యులు కాగలరని యాశించుచూ మీ నుందుంచుచున్నాను.

గ్రంథి సాయి వర్మపసాద్,

(ASTRO - PALMIST)

రాజమండ్రి.

# విషయ సూచిక



యోగము - యోగాసనములు	5
యోగ మన నేమి ?	6
యోగి - వాని లక్షణములు	6
ఆసనములు - వాటి ప్రయోజనములు	16
1. పద్మాసనము	18
2. బద్ధ పద్మాసనము	20
3. కుక్కుటాసనము	21
4. వీరాసనము	22
5. ధనురాసనము	23
6. స్వస్తికాసనము	24
7. పశ్చిమోత్తాసనము	25
8. కూర్మాసనము	26
9. శవాసనము	27
10. గోమూఖాసనము	28
11. సిద్ధాసనము	29
12. సింహాసనము	31
13. మయూరాసనము	32
14. భుజింగాసనము	33

15.	సర్వాంగాసనము	34
16.	శలభాసనము	35
17.	ప్రాణాసనము	36
18.	జాను శిరాసనము	37
19.	చక్రాసనము	38
20.	కామదహనాసనము	39
21.	త్రికోణాసనము	41
22.	పక్షాసనము	42
23.	ఉద్ధాన బిందాసనము	43
24.	అర్థ మత్స్యేంద్రాసనము	44
25.	అర్భకాసనము	45
26.	శీర్షాసనము	46
27.	అర్థ వృష్టికాసనము	47
28.	మండూకాసనము	49
29.	మత్స్యేంద్రాసనము	50
30.	హలాసనము	50
31.	కపాలాసనము	51
32.	యోగ నిద్రాసనము	53
33.	సుఖాసనము	53
	ప్రాణాయామము	55
	కుండలినీ శక్తి - సుషుమ్నా నాడి	57
	షడ్ చక్రములు	65
	అష్టవిధ శక్తులు	69

ప్రత్యాహారము	72
నాదభేదములు	73
ధ్యానము — దాని విశేషములు	75
ధారణము	81
త్రికరణములు — వాటి బలము	84
పాప కార్యములు — నిందలు	85
వాగ్విద్యములు — వాటి ప్రయోజనము	86
ప్రణవము — సమాధి	91
సూర్య నమస్కారములు	96
సూర్యాష్టకము	108

**'Having mastered the body through the Yogic teachings so that it becomes a fit habitation for the soul; having the senses, emotions and mind under control, the wise person discards the worn-out sheaths of desire, fear and confusion and passes into the state of enlightenment and freedom.'**

**—Bhagavad Gita**



## యోగము. యోగాసనములు

లోకమునందు జనించిన జీవులందరు పై లోకములనుండి యిక్కడకు వచ్చిన వారని వేదశాస్త్రములు ఇతర మతములు మతకర్తలు ఘోషించుట యందరెరిగిన విషయమే : శరీర మనునది యొక తొడుగు పంటిది. దీనిని నడుపు చున్నది ప్రాణశక్తి. అదియే జీవాత్మయని యందురు. ఎంత కాలము ఈ జీవాత్మ యీ శరీరములో నుండునో యంతవరకు యీ శరీరముతో లోకప్రవహారములు సాగుచుండును. ఆ ప్రాణశక్తి యందుండి పోగానే శరీరము చలనము లేనిదై యొక కర్తవలె పడిపోవును. దీని యుపయోగము లేని కారణమున యీ శరీరమును దహనము చేయుటయో మట్టిలో గొయ్యి త్రవ్వి పూడ్చి పెట్టుటయో జరుగుచున్న విషయములు.

ఈ విషయము పూర్తిగా నెరిగి యీ శరీరమునందు భ్రమలు విడచి మహనీయులు దీని పోషణాదులు పాటింపక యొక జ్ఞానమార్గమున నడచుచుందురు. ఆ జ్ఞాన మార్గమే యోగమార్గము. యోగ మార్గమెరిగి యందు సంచరించుచుండు మహానుభావులను యోగులనియు, మహామునులనియు, ఋషిపుంగవులనియు చెప్పెదరు. వారు ఈ మహామార్గములో నడచి గమ్యస్థానము జేరుదురు. అటువంటి మార్గము యీ శరీరములోనున్నదా ? ఆ మార్గమున నడచుట యెట్లు ? అను ప్రశ్నలకు సమాధానముగా యోగ శాస్త్రము చెప్పబడినది.

భారతీయ సంస్కృతి పూర్వమునుండి యోగవిధానములో వన్నె కెక్కినది. ఈ యోగ విధానముతో విశేష జ్ఞానము, త్రికాల వేదిత్వము, బ్రహ్మతేజో దర్శనము వంటి యనన్య సామాన్యమగు మహా విషయములు గ్రహించిన మునులందరి కోవలోనివారే : భారతదేశపు మహాన్నత సంస్కృతి విధానము ఖండ ఖండాంతరములందు ప్రభావితమై యున్నది. దీని విషయము మనము తెలుగుట ముఖ్యావసరము.



## యోగమననేమి?

యోగమనగా శరీరము, దాని సంఘటియన్న యింద్రియముల ప్రభావములో శరీరము మీద మక్కువ యేర్పడి దానిని సుఖపెట్టుటకో దాని నుండి వచ్చిన కోర్కెలు తీర్చుటకో కాలము వెచ్చించుచు యితరములను గమనించకుండా సంచరించుట కాదనియు, యీ శరీరము తొడుగు పంటి దనియు, ఆ తొడుగునకు మెచ్చుచేయ జూడరాదనియు, యీ తొడుగులో నొక మహత్తర తేజము యును రూపముగానుండి నడుపు చున్నదనియు, దానిని తెలుసుకొని యీ తేజమును సక్రమ మార్గములో నడచునట్లు శరీర భాగములు పదలి నియమములు పాటించి గమ్యస్థానము చేర యత్నించు సాధన మార్గమే యోగమందురు.

ఇది యంత్రమువలె పని జరుగునది కాదు. దీనికి సాధనము గావలయును. సాధనమనగా విడువకుండా నిత్యమభ్యాసము గావించుచూ యందు నిలబడి ప్రత్యేక విధానముగా నింద్రియములను విగలాగికొని దీక్ష బూనవలెను. ఈ దీక్షను నిత్యము సాధింప బూనుట యోగ సాధన మందురు.

మనము సులభముగా వ్రాయుటయో చదువుటయో చేయవచ్చును గాని యీ యభ్యాసము మాటలవలనను, యంత్ర సామాగ్రివలనను సానుకూల పడదు. ఇది శరీరముద్వారా సాధన చేయవలసినదే : ఈ శరీరము నడువులో పెట్టుకొని, సాధకుడు యోగ మార్గములో దిగి నడువవలెను. అందుచే నిది కష్టము, సహనము, అభ్యాసము వల్ల జరుగునది.

## యోగి-వాని లక్షణములు

యోగాభ్యాసము చేయదలచు కొన్నవాడు కొన్ని ముఖ్య లక్షణములు, కొన్ని విధానములు పాటించ వలసి యున్నది. యోగి యగువాడు

తన యోగభ్యాస సాధనకు చక్కని ప్రదేశము నిర్ణయించుకోవలయును. అసగా యొక నదీ తీరమందు గానీ, పర్వత గుహ ప్రదేశము నందుగాని, మహారణ్య మధ్యమునందు గాని నిర్ణయించుకోవలయును. ఎందువలన యనగా జన సంకుల ప్రదేశములందు తా నుండినచో వారల యొత్తిడులు, వారి సందడుల మధ్యను యోగభ్యాసము కుదురుట సాధ్యపడదు గదా ! మనస్సును నిలబెట్టుకొనుట యందు ముఖ్యవిషయము.

మనస్సు, బుద్ధి యివి విచిత్రముగా నడచునవి. ఈ రెండు శరీరము నంటి యుండును. బుద్ధివలన యోచనలు గల్గును. మనస్సు వలన యింద్రియములలో కలత లేచి లోకవ్యవహారములలో దింపుచుండును. లోక వ్యవహారములనగా శరీరము ద్వారా దాని యింద్రియములతో పని చేయించుచూ యీ లోకసౌఖ్యములందే నిమగ్నమగునట్లు వాంఛలు కలిగించును. మనస్సు శరీరేంద్రియములమీద ఎట్లు పనిచేయును ? దీనికి సందర్భముండునా ? యని కొందరను కొందురు. ఆ విషయములు మనము చర్చించవలయును.

శరీరములోని యింద్రియము లనబడు పనిముట్లు యేవి ? అవి యెట్లు పని చేయుట జరుగును ? నేత్రములు, చెవులు, నాసిక, జిహ్వ, చర్మము యివి యైదు. ఇందు శరీరము నంటిన నేత్రములతో సమస్తము చూచు చున్నాము. నేత్రములు లేనివాడు గ్రుడ్డివాడు. అసగా లోకములందుండు వారలను వారి వ్యవహారములను చూడజాలని వాడు. నేత్రములతో మనుష్యులు చేయుపనులు, మనుష్యుల రూపములను చూచుట, పలసిన వాటిని తాము చూచినవాటి సౌందర్యమును చూచి వాటిని తాము కోరుటయో, వాటి ననుభవించుటయో వలయునవి నేత్రములద్వారా వాంఛలు గల్పించు చుండును. కావున యోగి నేత్రములను తెరువకుండా మూసికొనును.

శ్రవణేంద్రియము :—

శ్రవణమనగా చెవి. చెవి యనగా శబ్దమును గ్రహించగల్గు శరీరావయవములలో ప్రాముఖ్యముగన్న భాగము. మనమొక గానమువిని చాలా బాగున్నదని యందుము. ఎట్లు విందుము ? మనకున్న శ్రవణేంద్రియము నా నాదము దగ్గరకు గొనిపోయి యా నాదమేదియో విని సంతోషించుటయో, తృప్తి పొందక పోవుటయో జరుగుచు యితరమగు మనోవ్యాపారములను సాగనీయకుండును. అందుచే మనస్సును నిలకడగా యుండనీయదు అందుచే యోగ సాధకున కడ్డము వచ్చును.

నేత్రేంద్రియము :—

ఇది శరీరమునందు ముఖ్యమగు యింద్రియము. ఈ యింద్రియము ద్వారా లోకవ్యవహారాలు చూచుచుందుము. పగలు, రాత్రి, నక్షత్రములు, చంద్ర సూర్యులు మొదలగు వాటిని లోక సంబంధమగు బంధుజాలమును, నగరములు పల్లెలు, నానా విధములగు దృశ్యములు యీ నేత్రములద్వారా చూచెదము. వింతలు వినోదములు చూచుచు మనస్సును భ్రమింపజేయుచు నిగ్రహమునుండి మళ్ళించును.

నాసిక :—

ఇది కనుబొమల మధ్య పొడుగుగానుండి వుడి ఎడమలకు రెండు రంధ్రములు కలిగియుండు యింద్రియము. ఈ రంధ్రములగుండా శ్వాస కార్యమును ప్రతిజీవి సాగించుచుండును. ఇదిగాక వాయువు సంబంధమగు వాసనలు ఇదిపీల్చి సుగంధ, దుర్గంధములను కేటాయించు చుండును. ఇది వాయు సంబంధమగు వాసనలతో మనస్సును త్రిప్పి స్థిరముగా నుండ నీయదు.

జిహ్వోద్రియము :—

ఇది నానా విధములగు రుచులను గ్రహించును. ఉప్పు, పులుపు, కారము, చేదు, వగరు విభాగించి తనకు నచ్చిన పదార్థములందు అసక్తి చూపి యవి యుదరములోనికి జేరునట్లు పంపుచుండును. ప్రపంచములోని జీవులంద రీ రుచులకు స్వాధీనులై వాటిని పడేపడే తినుటకు వాంఛించు చుండుటయు వాటిని సమకూర్చు కొనుటకు యత్నములు చేయుటయు జరుపు చుండును. సామాన్యులవలెగాక యోగి ఈ వాంఛలను వదులుట ముఖ్యము.

త్వక్కు (చర్మము) :—

ఈ చర్మముతో శరీర మంతయు కప్పబడియున్నది. ఇందు రోమ కూపములు లక్షలాది యుండును. ఈ చర్మమునకు స్పర్శ జ్ఞానముగలదు. చలి యనియు, వేడిమి యనియు, తడి పొడులనియు, నొప్పి యనియు, వివిధ ములగు జ్ఞానములు శరీర సంబంధమగు వాటిని తోచునట్లు చేయు చుండును. దీనికే రోగములు, సుఖములు మొదలగు దేహ సుఖములు గల్గుచు శరీర మందున్న జీవికి యా విషయములందించు చుండును. స్పర్శజ్ఞానముతో సుఖములు వాంఛించి యోగి పొందగలిగిన నిగ్రహము పొందలేక యోగము నందు కృతకృత్యుడు గాలేడు. ఇవి పంచేంద్రియములు. వీటి ప్రభావము యోగియగు వాడు గుర్తించును.

పైన చెప్పిన యింద్రియములవలన సాధకుడగు వాడు తన యోగము అనగా శరీర వ్యాపారములు తగ్గించి నియమముతో నాహార విహారముల వలనవచ్చు పత్తిడులను దూరముగానుంచి తన సాధనలో నిలబడి ముందుకు సాగిపోగలడు. పైన చెప్పిన యింద్రియములకు స్వాధీనులగు వారు మనో నిగ్రహము, యోగ సాధనము, తేకోదర్శనము గావించనేరక లోకము నందు తమ జీవితములను వృధా పుచ్చు చుందురు. మనస్సును యింద్రి యాదులు ప్రేరేపించు కోరికలతో ముంచియుంచిన తన పని మరచి జీవిత

మును ప్రయోజన రహితముగా జేసికొను వాడగును. అందుచే యోగి విజన ప్రదేశములలో యుండవలయునని చెప్పినారు. యోగాభ్యాసము చేయువాడు ఇదివరలో చెప్పినట్లు నివాస నేర్పరచు కొనవలయును. ఒకే ద్వారము గల చిన్న కుటీరము నేర్పరచుకోవలయును. ఆ కుటీరములో నొకమూల చిన్న దీపము నుంచవలయును. ఒక సమతల ప్రదేశమునందు పీఠము నేర్పరచుకోవలెను. దానిమీద దర్శాసనము చిత్రాసనముంచు కొనవలెను. వాటి మీద స్వచ్ఛమగు తెల్లని బట్టపరచి ఆ యాసనము మీద కూర్చుండవలెను.

అట్లు కూర్చుండి మనస్సును ఒగబట్టి యోగసాధనమునకు దిగవలయును. ఇట్లు కూర్చుండు స్థితికి వచ్చుటకు సాధనములు ముందునుండి సాధించవలయును. వాటిలో చెప్పబడినవి యిట్లుండెను. యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధ్యానము, ధారణము, సమాధి యనునవి యెనిమిది విధములుగా చెప్పబడిన వాటిని అష్టాంగ యోగమని యందురు. అనగా యీ ఎనిమిది విధములు ఒకదాని వెనుక యొకటి సాధనజేయుచు మెట్లుమెట్లుగా యోగి యోగములో సాధన గావించుచుండును. కావున వాటిని మనము ప్రత్యేకముగా వివరములు తెలిసికోవలయును. ముందుగా యీ యష్టాంగ యోగమందు చెప్పినది యమము.

యమము :—

తపస్సు, జ్ఞానము, కర్మ యీ మూడింటిలోని ముఖ్యమగు సారము యోగము. యమమునకు పది యుపాంగములు గలవు. వాటి సమూహమునకు యమమందురు. అందులో సత్యము, అహింస, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, ఉమ, దృతి, దయ, ఆర్జవము, మితాహారము, శౌచము యనునవి.

1) తను యింద్రియ వ్యాపారమునకు తొంగకుండా యదార్థము గ్రహించుట, పట్కుట, దానిని దర్శించుట, సమస్త మాచరణములో

నుంచుకొని బ్రహ్మ తేజమును దర్శించు యత్నములో నున్న దానిని సత్యమందురు.

2) ఇతర ప్రాణులకు బాధాకరముగా నుండకుండుట, కలలోగూడా వాటిని బాధించవలయునను వాంఛ లేకుండుట, తన్ను బాధించిననూ ఇతరులను బాధించవలెనను యోచన సేయకుండుట అహింస యందురు.

3) ఇతరుల సౌత్తును హాస్యమునకుగాని, మనస్ఫూర్తిగా గాని వాంఛించకుండుట, దొంగలించకుండుట, త్రికరణశుద్ధిగా వాంఛలను విడనాడుట ఎట్టి సమయములందుగాని, యర్థరాత్రములందుగాని పరద్రవ్యము వస్తువులు హరించుకొరిక పుట్టుటగాని లేకుండుభావ మస్తేయ మందురు.

4) బ్రహ్మచర్యము రెండు విధములు. గృహస్థ బ్రహ్మచర్యము, ఆదినుండి బ్రహ్మచర్య దీక్షావలంబనము. గృహస్థుడగు వాడు తన భార్య ఋతుస్నాతయైన మరునాటి నుండి పదిహేను రోజులు మాత్రమే సంగమము గావించుచు నిగ్రహముగా నుండునది గృహస్థ బ్రహ్మచర్యము. బాల్యమునుండి బ్రహ్మచర్య మవలంబించు వాడు తనకంటబడిన స్త్రీ రూపమును మాతృభావముగా నిర్ణయించి గౌరవించుచు, త్రికరణములలో నే యొక్క విధముగాగాని వారియందు కామ వికారము పుట్టనీయకుండా నిగ్రహించుట బ్రహ్మచర్యమందురు.

5) ఇతరులు తనను నిందించినను, యవమానించినను, పరోక్షముగా గాని, ప్రత్యక్షముగా గాని దిగిన చర్యలకు ప్రతీకారము చేయకుండుటయు, యా విషయమును గురించి యెట్టియోచనలు గావించకుండుటయు, మనస్సు కలత పరచుకొనకుండా సహించి ప్రశాంత స్థితిని నిలుపుకొనుటయను విషయమును ఉమయని యందురు. ఇదియు యందొక భాగము.

ధృతియను విషయ మింకొకటి యున్నది. అది యెట్లుండుననగా తాను యొక తొడుగువంటి శరీరములో నుంటిననియు, అది క్షీణించుననియు, దాని



వలన వచ్చు కష్టసుఖములు పాటించవలసివ పని లేదనియు, యందుండగా వచ్చు సుఖములుగాని దుఃఖములుగాని మనస్సునకు పట్టించు కొనకుండా యిది యంతయు నిముషములో మాయమగునని గ్రహించి, యందుండగా వచ్చు భయ సంఘటనములకు తావునీయక స్థిరముగా నిలబడి యుండు గుణమును ధర్మతి యందురు.

దయాగుణము యందులో నొకభాగము. దయ యనగా యితర ప్రాణి బాధపడుచుండ చూచి కరుణారసముతో ద్రవించిన మనస్సు గల వాడై చేతనగు సుపకారము తాను చేయుటగాని యితరులచే చేయించుటగాని జరుపు గుణమును దయాగుణ మందురు.

ఆర్థవమునకు ముఖ్యమగు విధాన మెరగవలయును. మనస్సులో తనవారనియు, భార్యపుత్ర బాంధవ్యమనియు, దుష్కర్మ సన్మార్గులనియు బేధము పాటించక నందరియందు సమత్వమగు ప్రేమతోనుండి హృదయ దౌర్బల్యము చూపకుండా యుండు మనోబలమున కార్థవమని యందురు. అందువలన ప్రేమానుబంధము నశించి నిర్మలముగా నుండగలడు. ఇది ఆర్థవము. మితాహారమును గూడా యమములో చెప్పబడినది. తనకు సరిపడు పదార్థమును గాలికి యెడము విడచి తినుచు సాత్వికాహారమును రసము, పుష్టి, చమురు గ్రక్కుదానిని భుజించుటలో మితముగా నుండుటను మితాహార మందురు.

శౌచమునకు ముఖ్యవిషయము బాహ్యము, ఆంతర్యమును రెండు విధములు. వస్త్రములు, శరీరము సదాచారము పాటించుచు మనస్సునందు మలినము లేకుండుట శౌచమందురు.

యమమునిట్లు విభాగించగా నాయాభాగమును సవివరముగా గ్రహించుట యమమందురు. తరువాత నియమము వచ్చును. నియమములో తపస్సు, సంతోషము, అస్తిక్యము, దానము, ఈశ్వరపూజనము, వేద

వేదాంత శ్రవణము, సిగ్గు, మతి, జపము, ధ్యానము, వ్రతము యివి దశ భాగములుగ● నియమము :-

ప్రతిమానవుడు యింద్రియ నిగ్రహము బాని మనస్సును చలించ నీయకుండా కోరికలు వదలి యేకాగ్రముగా నుండి యొక యుపాసనా దేవ తను ధ్యానముగావించుచు చలించకుండా నుండుటయు బ్రహ్మ తేజో దర్శనము గావించుటయు తపస్సందురు.

మనస్సులో యే విధమగు విచారములు, తామస, రాజసములు గాక సాత్వికమగు గుణము వలన గాని మనస్సు చలించుటచే పచ్చ విచారము లను దరి జేరనీయకుండా నిత్యము తృప్తిగానుండి యాశగాని, అహం కారముగాని రానీయకుండా ఆనందమే భగవత్స్వరూపముగా భావించుచు సంతోషముతో నుండి తృప్తిని బొందుచు దిష్ట దర్శ నానందముతో మనస్సు నూపుచు నిలబడు స్థితిని సంతోషమందురు.

ప్రపంచము నంతయు సృజించి సృష్టి స్థితి లయములకు కారణ భూతమై సమస్త జీవుల కష్ట సుఖములు గమనించుచూ ఎవరికి ఎట్టి విధమున నే సమయమందు సాయము చేయవలయునో యోచించుచు వారి కాపదలందు తోడ్పాటు చూచు మహా తేజస్సంపన్న శక్తి యొకటి యున్నదనియు, యా శక్తి నారాధించినచో గతజన్మలనుండి తన్ను వెంటాడు పాప కర్మఫలమును తగ్గించి విచారములేని స్థానములో మరల పుట్టుకలు మరణములు రాని దేహ మిచ్చి నిల్పునను విశ్వాసము గల్గి మనస్సులో నా శక్తి నారాధించుట కర్తవ్యముగా భావించి సేవించు గుణమున కాస్తిక్యమని యందురు.

తరువాత వచ్చునది మనుష్యులలోని దయాగుణ ప్రభావము సూచించు చర్య. తన కున్నది తాను మాత్రమే యనుభవించ వలయుననియు, యితరుల కాసాయము జరుపకూడదనియు, వారు మనము సంపాదించు ద్రవ్యము



తీందూ : యను యహంకారము గల్గియుండుటయు తనకున్న దానిని దాచి పెట్టి దయాగుణము లేకుండా వర్తించుటయు మాని తనకున్న దాని నాపదలలో నున్నవారికి గతిలేని వారికి, వికలాంగులకు ననాధలకు తోడ్పడ చేయు సాయము దానమని యందురు.

ఆ తరువాత నిందులో భాగముగా వచ్చునది ఈశ్వరపూజనము. దాని నెట్లాచరించవలయునన్న సగుణము, నిర్గుణమును రెండు విధములున్నవి. సగుణమనగా ఈశ్వర స్వరూపముగా నొక విగ్రహమో : సాల గ్రామమో, యేదో స్వరూపమో యెదుట నుంచుకొని దానిని యీశ్వరునికి ప్రతీకగా నారాధనము పోడశోపచారములతో గావించుచూ నారాధించుటయు, అదియే తన యుపాసనా దేవతయని లక్ష్యముంచి మనస్సు నిల్పి సేవించుట సగుణము. ఇంక నిర్గుణా రాధనమనగా స్వరూపముగా ప్రతీకనుంచు కొనకుండా మనస్సులో బ్రహ్మ లేజమును ధ్యానించుచు తనకు పెద్దలు చెప్పిన విధముగా నారాధనము చేయు విధానము నిర్గుణారాధనము. దీనిని ఈశ్వర పూజన మందురు.

మనస్సు చంచలించి యింద్రియ వాంఛలకు లోనుగాకుండా నిలుపుటకున్న సంతోషముగా నిత్యము సంచరించుటకు శ్రవణము (అనగా వినుట) గావించు కొనవలెను. ఆ వినుటలో వేదములు పారాయణము జరుగు చోట్లకుపోయి వినుటయు వేదాంతమును యనగా నుపనిషద్ధర్మములు వివరించిచెప్పచోటుకు పోయినవారి ప్రబోధముల నాలకించి మనస్సును శుద్ధి పరచుకొను విషయము వేదాంత శ్రవణ మందురు.

మానవుడు అహంభావముతో సంచరించును. తన్ను మించినవాడు లేదనియు, తన ప్రజ్ఞ గొప్పదనియు, తనకు ప్రతివారు తొంగియుండి తన్ను నిత్యము గౌరవ మర్జుదలతో చూడవలయు ననియు భావించుచు తిరుగుట అహంకారమందురు. ఈ వియను సాధనలో గతమునందు తాను

ఋణిని గర్వగుణముతో చేసిన పనులు తలచుకొని జ్ఞానవంతుడై సిగ్గుపడి పశ్చాత్తాపమందుటయు, తాను యితరులకు చేసిన దానము స్వల్పమైనను, యధికమైనను చాల తక్కువగా చేసినానని యహంవిడచి సిగ్గు (ప్రహే) ను పొందుట యొక భాగము.

దేదేదాంగములందు చెప్పబడిన పరమేశ్వర తత్త్వమును ధ్యానించుట యందును, ధర్మ విషయములం దాసక్తి యందును, నిత్య మీశ్వరోపాసనా కార్యములందును, యోగ చింతా పరత్వ మందునను, ఇంద్రియాదుల చలనము రాకుండా చేయుటందునను, తగు జాగ్రత్త విబుద్ధిని మతితో జేర్చి స్థిరత్వముగా నుంచుట మతి యందురు.

ఇట్లు మతిని సరిదిద్దుకొని ఇంద్రియాదులకు దూరముగా నుంచి యేకాగ్రతను పొంది యనగా మనో బుద్ధ్యహంకారములను మూట గట్టి ప్రాణశక్తిని సమీపించి తన కిష్ట దైవ మంత్రముగాని, “సోహం” యను మంత్రముగాని నిత్యము పదేపదే మనస్సులో నుచ్చరించుచు స్థిరత్వముగా నుండుట జపమందురు.

పైన చెప్పినట్లు మతిని నియమించి తా నుపాసించు దేవతా మంత్రమును పారాయణము గావించుచు తన ప్రేమ దేవతను నిరంతరము లోన ధ్యానము గావించుచు (తలపోయుచు) నిశ్చల సంతోష యుక్తముగా నుండిన చర్యను ధ్యానమందురు. ఈ ధ్యానములోనే మనస్సు కుదుటపడి యోగ శక్తిని పెంచగలదు.

దైవకార్యములందు బుద్ధినుంచి యా కార్యములు సాధించుటకు నిత్యము యత్నములు గావించుచు యవి జరుపుటకు దీక్షబూని యెన్ని యాటంకములు వచ్చినను మాననను ప్రతినబూని యా కార్యము యనగా దైవికమగు కార్యము సాధించు పనిని వ్రత మందురు. ఇవి యమ నియమము లందురు. ఇదివరలో చెప్పబడినట్లు మొదట

యమము, నియమము. ఈ రెండూ తెలిసిన తరువాత తెలియ జేయబడిన దాసనము లందురు. ఈ యష్టాంగ యోగములలో ముఖ్యముగా నెన్నదగినవి ఆసనములు.

మానవ జీవితము శరీరముపై ఆధారపడి యున్నది. శరీరము తిరిగి నంత కాలము మానవుడు లోక కార్యములుగాని పరలోక సంబంధమగు కార్యములుగాని, శరీరము ద్వారా జేయఁజలయును. శరీరము రక్తమాంసశల్మలములతో నిండి చర్మముచే కప్పబడిన యొక గూడు వంటిది. ఇందు మూడు తత్త్వములు గలవు. అవి పిత్త, శ్లేష్మ, వాతము లనబడు గుణములతోరక్త ప్రసారము, హృదయ స్పందనము ఆహారాదుల స్వీకారము జరుగుచుండును. ఇందులో యేగుణము పాళ్ళు తక్కువగా నుండినను శరీరము వ్యాధిని పొందును.

వ్యాధిని పొందిన శరీరము స్వాధీనముగా నుండక చలనాది క్రియ లకు వాహారాదు లనుభవించుటకు సమర్థత చాలనిదై రోగములపాలై బాధించును. అట్టి శరీరక బాధలు తగ్గవలెనన్న ఔషధములు స్వీకరించుటయో లేక రోగములు రానీయకుండా యోగములలో చెప్పబడిన యాసనములు వేయుచు శరీరారోగ్యము కాపాడుటయో చేయవలెను. మందులకు కుదరని రోగము రాసనముల నభ్యసించి వేసిన తగ్గము.

## ఆసనములు-వాటి ప్రయోజనములు

ఆసనములు నిత్యమభ్యాసముగా విడవకుండా వేయుచుండినచో మనుష్య శరీరములందు మలము వానా భాగములందుండునదీ హరించును. మలిన పరాధము తీరమండలమందు జేర్చి జీతరము వండున్న శక్తిని తగ్గించి, శరీరతత్త్వమును తగ్గించి వానా విధములైన బాధలలో ముంచి వేయును. మందులు వాడినచో ముఖ్యభాగములను సరిచేయగలడు గాని

సంధులలోను, రక్తనాశములలో నిలువయున్న మలినములను తీయజాలదు. అందుచే మందులు తరచు వాడుచు శరీరమునందలి రోగములకు తగ్గించు కొనుటకు యెక్కువగా ధన వ్యయము గావించుచుందురు. కాని ఈ యాస నముల ప్రయోజన మెరుగదగినది.

యోగి యగువాడు వైద్యాది క్రియలకు సమ్మతి చూపడు. శరీరమును భోగయముగా చేయడు. తాను సాధనలో నుంచుకొన్న యష్టాంగ యోగ ప్రక్రియద్వారా శరీర పోషణమును ఆరోగ్యమును కాపాడుకొన జూచును. ఏ రోగము శరీరమున కంటబోవుచున్నదో గ్రహించి యా రోగ నాశనము గావించు శక్తిగల యోగాసనము నుపయోగించి సాధించి తన శరీరము నదుపులోనికి తెచ్చుకొనును. యోగసాధకుడు తన యోగ బలముతో దీర్ఘాయుర్రాయము పొందగలడు. రోగము లంటనినాడు శరీరము చక్కగా పనిచేయును.

అందుచే యోగాసనములు యోగాభ్యాసపరుడుపయోగింగించుచుశరీరమున బలము, తేజము, పూర్ణ రక్త ప్రసారము, బ్రహ్మ తేజము, నిర్మలానందము, ఏకాగ్రత యివి సాధించుచు తాను చేరదలచిన గమ్యస్థాన ప్రయాణమునకు నెట్టి విధముగాను, శరీర సంబంధమగు అడ్డంకులు లేకుండా తన మార్గమును సుగమము గావించు కొనగల్గు చున్నాడు. ఈ ఆసనములు వేయుట వలన రెండు ప్రయోజనములు గలవు. మొదటిది శరీరమందలి బాధాకరమగు మలినపదార్థము కరగిపోవుట, రక్త నాశములలోనుండి ప్రవహించు మలిన రక్తమును శుభ్రపరచి రక్తనాశము లుబ్బునట్లు గావించి పుష్కలమగు రక్త ప్రసారము జరుగునట్లు చేయుటకు తోడ్పడును. ఇంక రెండవ విషయము యోగి వాంఛించిన యోగ సాధనము - ఒక్కొక్క ఆసన మొక్కొక్క విధముగా యోగికి తోడ్పడు చుండును. ఆసనము వలన శరీర కాంతిగల్గి రోగ స్ఫర్శ లేకుండా యుండుచు వాయువును యుక్తమార్గ

ములో నూర్వముగా పంపగల్గుటకు తోడ్పడును, నియమమును తప్పనియ కుండా నిల్పును.

యోగికి ముఖ్యముగా ధ్యేయము బ్రహ్మనాడీ సంచారము. దీనికి వలయు విధానము ముందు వివరించబోవు షడ్ చక్రములలో గుఱ స్థానము దగ్గఱ పాము చుట్టవలె ముడుచుకొని పడియున్న “కుండలిని” యను యొక నాడిని లేవదీయుటకు సాయపడును. యోగికి ప్రాణ తుల్యముగా గన్పించు కుండలిని చలనము ముఖ్యముగా చెప్పదగినది. బూరవలెనున్న “బ్రహ్మ దండీ” నాడి యీ యాసనము లుపయోగించు కాలమునందు యోగి యదృష్టము కొలది యీ పట్టుతో ముడుచుకొన్నది మెల్లగా తన శరస్సు నా బ్రహ్మ దండీ బూరలోనికి తాను సాగి యందుండ జేయును.

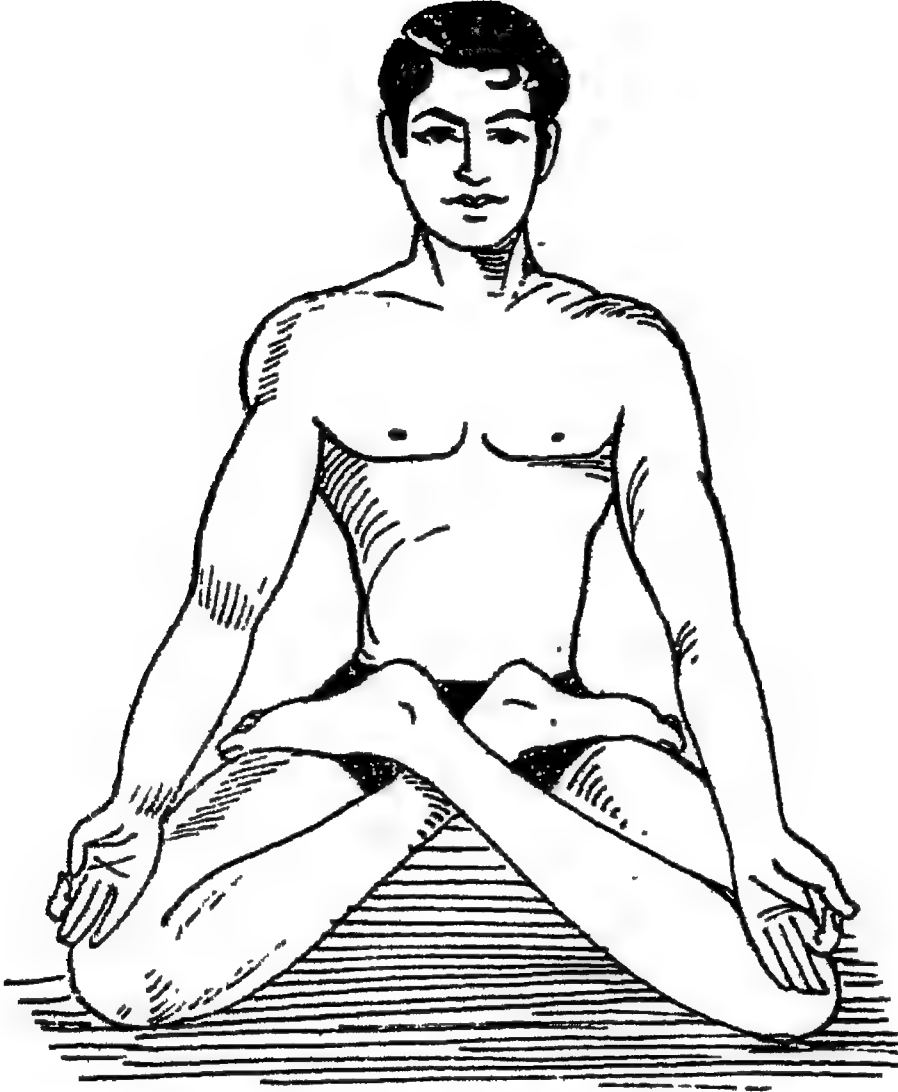
ఇట్లు యీ బ్రహ్మదండీ నాడితో (సుషుమ్నా నాడిలో) కుండలిని నాడి ప్రవేశించి బద్ధకము తీరునట్లు సాగుకొని యందు ప్రవేశించుటతో యోగికి యోగశక్తి ప్రారంభమగును. అందుకే యీ యాసనములు రెండు విధములుగా నుపయోగ పడగలవు. ఇందనేక విధములున్నవి. వాటిలో కొన్ని వివరించ బడుచున్నవి.

## 1. పద్మాసనము

పద్మాసనము వేయు విధానము :—

ఒక స్థిరమగు పీఠము మీద యదివరలో చెప్పినట్లు శుచిర్భూతుడై కూర్చుండ వలయును. తరువాత మెల్లగా కుడి తొడ మీదకు యెడమ పాదమును యెడమ తొడ మీదకు కుడిపాద ముంచవలయును. తరువాత నియమము పాటించి యంతవరకుండ గల్లునో యంతవరకుండి మరల పాదములు మార్చవలయును. ఆ ప్రకార మాసనమువై చికొని శరీరస్థితి ననుసరించి యుండ తగును. బలవంతముగా నుండరాదు. అట్లు పద్మాసనమున

నుండి ప్రాణాయామము చేయవలయును. దానితో శరీరము శుద్ధి  
జరుగును.



## పద్మాసనము

ఆసన ప్రయోజనము :—

ఈ ఆసనములు వేసినచో యుదరములోని నరములు పాదముల వరకు గల రక్తనాళములలో పుష్కలమగు రక్తప్రసారము జరిగి హృదయము బింకముగా నుండును. మనస్సు నిలబడి యుండును. దృష్టి యందు శక్తి ప్రబలుచుండును. ఈ ఆసనము ప్రశస్తమైనదియే. జప తపములకు యిది పెట్టిన పేరు గలది. శారీరకమగు ఆరోగ్యమును నల్లించి యుత్సాహశక్తిని బెంచును.

## 2. బద్ధ పద్మాసనము



బద్ధ పద్మాసనము

బద్ధ పద్మాసనము వేయు విధానము :—

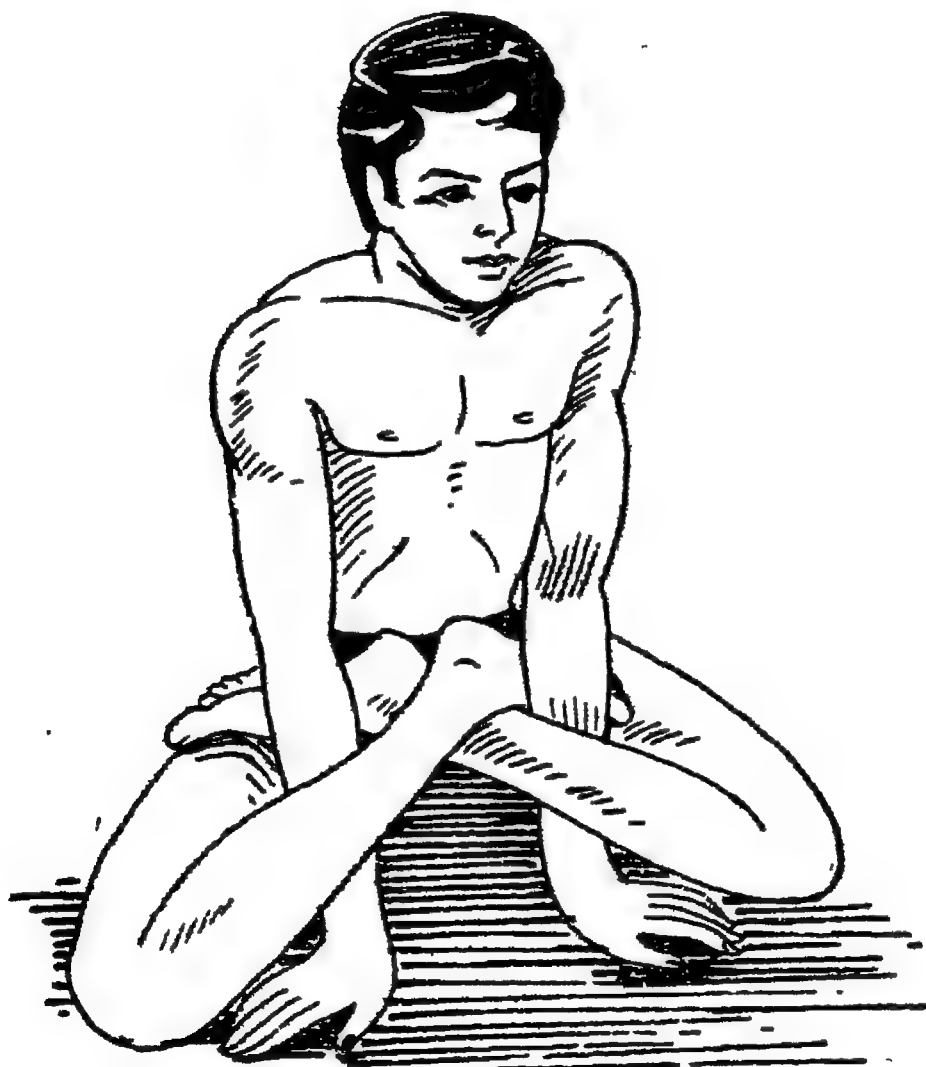
ఇదివరలో చెప్పిన విధానముగా సమతలమున పీఠమును వైచుకొని యందు చిత్రాసన, దర్భాసనములు వేసికొని శుభ్రమగు వస్త్రమును పరచి టానిమీద కూర్చుండి సమదృష్టిగానుండి కుడి తొడపై యెడమ పాదమును, యెడమ తొడపై కుడిపాదమును ఉంచి రెండు చేతులలో, యెడమ చేతితో యెడమకాలు బొటన్ వేలును కుడిచేతితో కుడిపాదము బొటన్ వేలును నడుమునంటబట్టి నిటారుగా నుండి యా యాసనము వేయవలయును. అట్లు వేసి మరల మరల మార్పుచు ఈ యాసనములో నిలువ వలెను.



ఈ యాసనము ప్రయోజనము :—

ఈ బద్ధ పద్మాసము వేసినచో నడుములోనున్న నొప్పులు తగ్గును. వెన్నుపూసలోని దోషములు పోగొట్టును. బ్రహ్మ నాడిని నిలువుగా నిలుపుటచే కుండలినీ మార్గము సరళముగా నుండగలదు. నడుము నొప్పులు యితర బాధలు తీర్చగలదు.

### 3. కుక్కుటాసనము



### కుక్కుటాసనము

ఈ ఆసనము వేయు మార్గము :

ఇదివరలో చెప్పినట్లు పద్మాసనము మామూలుగా వేయవలయును. కాళ్ళకు, తొడలకు మధ్య రెండువైపుల రెండు చేతులు పోనిచ్చి యీ చేతుల



యరచేతులు నేలకాన్చి యా పద్మాసనముతో పైకి యెత్తుగా లేచి నిలబడి కొంతసేపు నిలవగలిగినంత కాలము నిలచి మరల చేతులు పైకి లాగుకొన వలెను. ఇట్లు పదే పదే యీ యాసనము చేయుచు దిగుచుండవలయును. దీని ప్రయోజనము :

ఈ కుక్కుటాసనము చేయుట వలన హృదయము, జీర్ణమండలము శుభ్రపడి శక్తివంతముగా నుండును. చేతులలో నుండు నరముల నిస్సత్తువ, రక్తహీనతయు తగ్గి పుష్టికరముగా నుండునట్లు చేయును. హృదయ గ్రంధులు బలపడి రక్తమును శుభ్రపరచి నాడీమండలములోని మలినమును జ్ఞాన చేయుచు శరీరారోగ్యమును కాపాడుచు మేధా బలమును పెంచి ప్రశాంత స్థితిలో నిలువగలదు.

#### 4. వీ రా స న ము



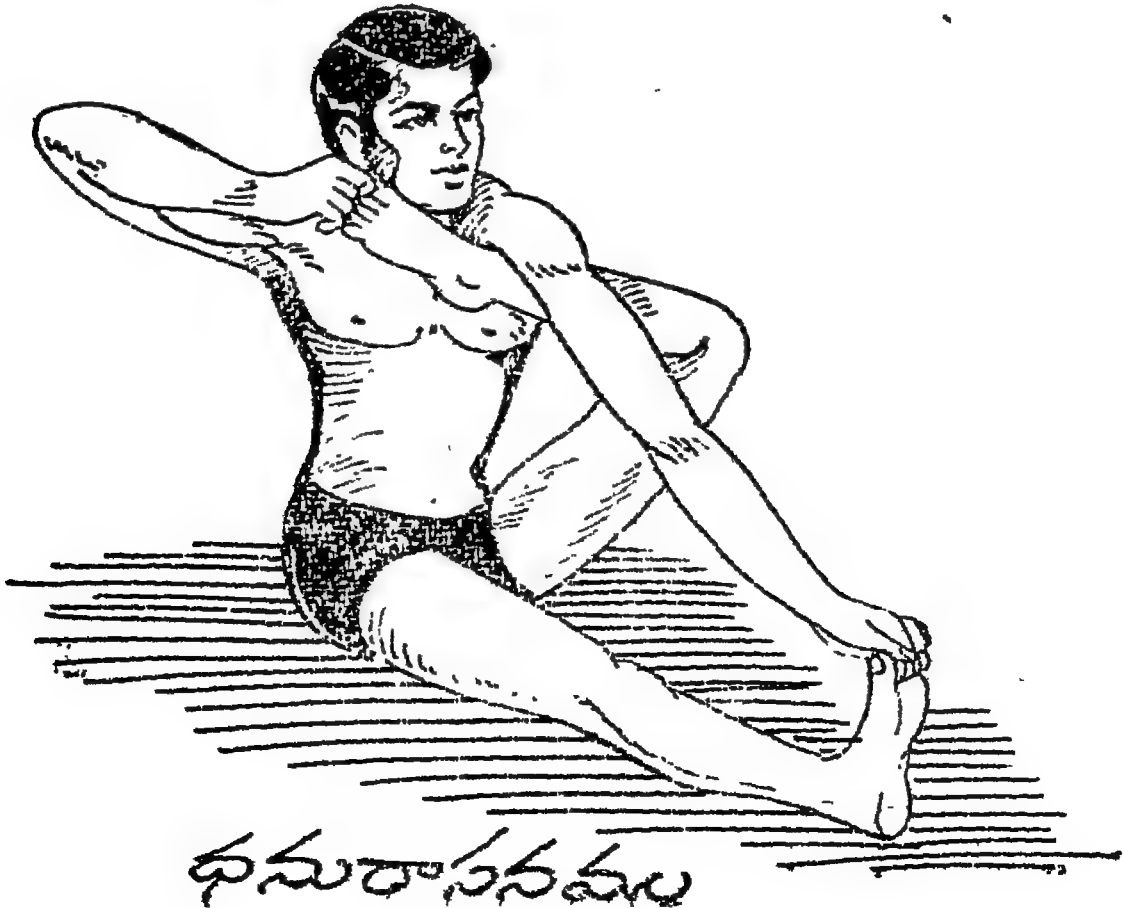
వీరాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

సమతలమున కూర్చుండి నడుము ప్రక్కకు త్రిప్పి కుడికాలి మడమయు, ఎడమకాలి మడమయు రెండును గుదస్థానమును నొక్కుచు నిల్చి ప్రక్కగా తిరిగి నిటారుగా నుండి కూర్చుండుట పీఠాసన మందురు. ఈ యాసనములో నుండి మలద్వారము పీడించుచున్నచో ప్రేగులలోని మాంధ్యము, మలదోషము తగ్గుటయే గాక జఠరదీప్తి గల్గించును. హృదయ స్పందనము సమస్థాయిలో నడుపుచు శరీర మందలి నాడిమండలమునకు శుభ్రమగు రక్తమును ప్రసారము గావించుచు నాశములను పొంగజేయుచు రోగ మంటనీయకుండా చేయగలదు.

ఈ యాసనములో నున్నవారికి శిరస్సు వరకు వెన్నంటిన నాడులు బలపడి తేజోవంతముగా శరీరము నుంచగల శక్తిని ప్రసాదించును.

## 5. ధనురాసనము



ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనమును చేయదలచిన సాధకుడు నేల మీద మెత్తని పక్క పరచవలయును. దాని మీద బోర్లగిరి పడుకొనవలయును. తరువాత మోకాళ్ళు వంచి కాళ్ళ సీరిమండలను రెండు చేతులతో కుడి యెడమలు మార్చి పట్టుకొనవలయును. అట్లు పట్టుకొని నడుము వంచి తలను పాము పడగవలె నుంచి యీ యాసనములో తగు కాల ముండవలెను. తరువాత పదే పదే వేయుచు నభ్యాసము గావించుకోవలెను.

దీని వలన ప్రయోజనము :

పాదములు, పిక్కలు, తొడలు, నడుము వీటి యందుండు దోషము లను పోగొట్టును. నాడిమండల మంతయు కదిపివేసి మలినమును పోగొట్టుచు హృదయము, కంఠ నాళములు, శరీర భాగముల నన్నింటికీ శుభ్రమగు రక్తమును ప్రసరింపజేసి శక్తివంతముగా చేయగలదు. నడుము నొప్పుల వారికి మంచి గుణ మిచ్చును.

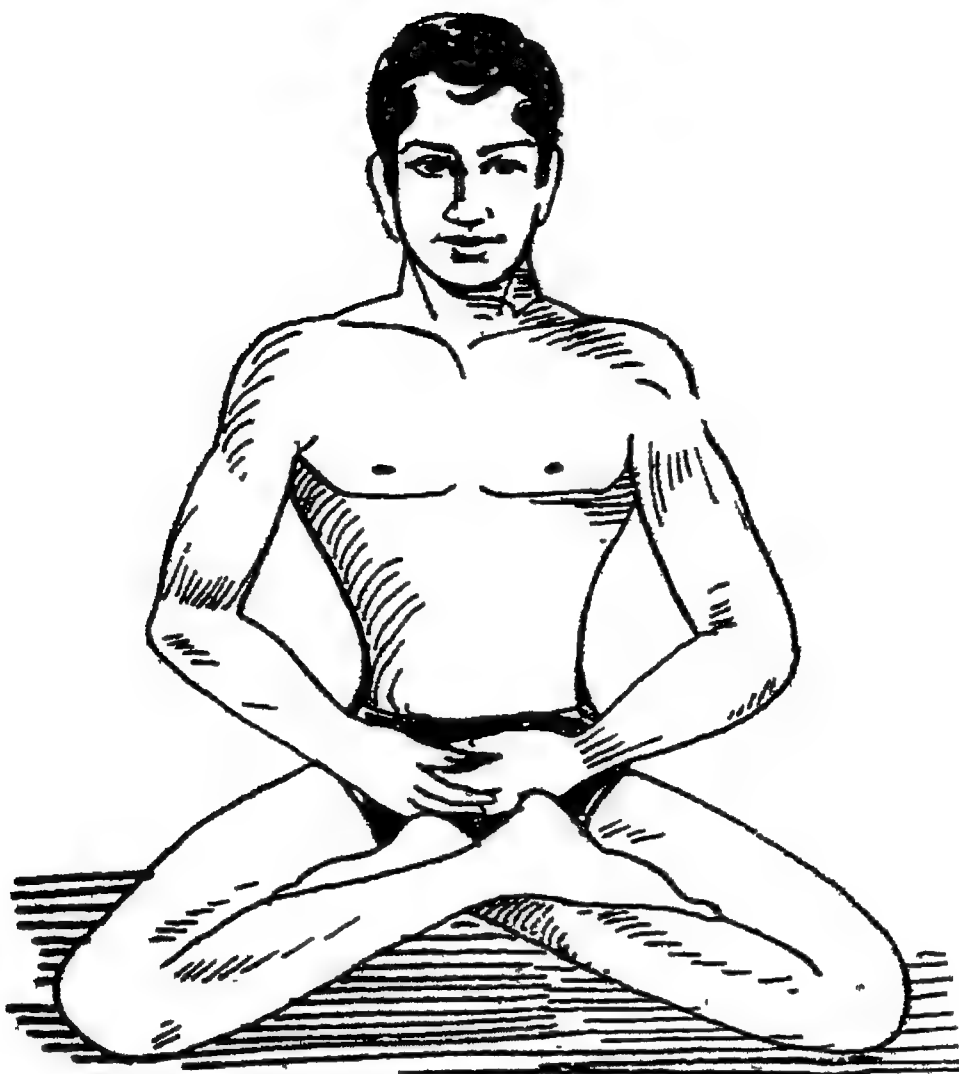
## 6. స్వస్తికాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

తొడలపై పిక్కలు, పాదములు వుంచి నిలువుగా కూర్చుండి ముక్కు కొనను చూచుచు కదలిక లేకుండా యుండు ఆసనమును స్వస్తి కాసన మందురు.

దీని ప్రయోజనము :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన మెదడు చల్లబడును. మనస్సు సమ త్వములో నుండి శాంతిని ప్రసాదించును. శరీరము నందలి నాడులు ఒదు



## స్వస్తికాసనము

దుడుకులు లేకుండా సమముగా రక్తము ప్రవహించగా శరీర సుఖము, మనస్సునకు విశ్రాంతి గావించును. ఈ ఆసనమును సామాన్య గృహస్థులు కూడా వేసికొని శరీరారోగ్యమును పొందవచ్చును.

## 7. పశ్చిమోత్తానాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

సమతలమగు ప్రదేశమునందు ఆసన శుద్ధిగా గూర్చుండి రెండు కాళ్ళూ నిలువుగా సాచవలయును. ఆ తరువాత సాధకుడు వంగి సాచబడిన రెండు కాళ్ళ బొటనప్రేళ్ళను పట్టుకుని మోచేతులు వంచవలయును. తరు

వాత గడ్డము రెండు మోకాటి చిప్పల కానించి క్రమ క్రమముగా సాధన చేయుచు పశ్చిమోత్తానాసనము చేయవలయును.



పశ్చిమోత్తానాసనము

దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము చేసిన వారికి బద్ధకము ప్రాలుమాలిక లుండవు. వెన్ను నందిన రక్త నాళములలో పుష్కలముగా రక్త ప్రసారము సాగును. బ్రహ్మనాడి ద్వారా వాయువు గమనము సాగును. పొట్ట పెరిగిన వారి కీ యాసనము చక్కగా పని చేయును. శరీరమునకు బలము నిచ్చును. జీత రము దీప్తివంతముగా పని చేయును. రక్త మండలము పరిశుభ్ర రక్తమును నాళముల ద్వారా శరీరమున కందియగలదు.

## 8. కూర్మాసనము

దీనిని వేయు విధానము :

కూర్మాసనము చేయదలచిన వారు ముందుగా స్థాయిగా కూర్చుండ వలయును. తరువాత బొటనవ్రేళ్ళు నేల కానునట్లు యెత్తి యుంచవలయును. తరువాత మలము పదలు ప్రదేశమును రెండు కాళ్ళ మడమలతో నొక్కి యుంచి రెండు మోకాళ్ళు నేల కాన్చి యుంచి రెండు చేతులతో నడుము రెండువైపులా పట్టి యుంచిన కూర్మాసన మందురు.

వాత గడ్డము రెండు మోకాటి చిప్పల కానించి క్రమ క్రమముగా సాధన చేయుచు పశ్చిమోత్తానాసనము చేయవలయును.



పశ్చిమోత్తానాసనము

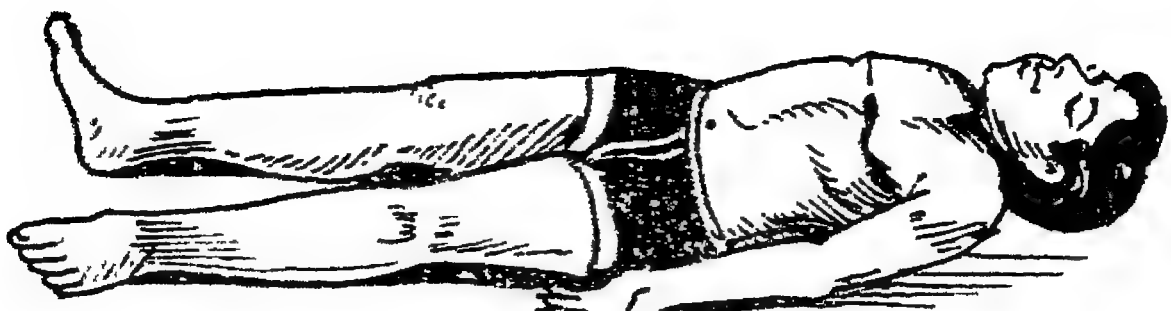
దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము చేసిన వారికి బద్ధకము ప్రాలుమాలిక లుండవు. వెన్ను నంటిన రక్త నాళములలో పుష్కలముగా రక్తప్రసారము సాగును. బ్రహ్మనాడి ద్వారా వాయువు గమనము సాగును. పొట్ట పెరిగిన వారి కీ యాసనము చక్కగా పని చేయును. శరీరమునకు బలము నిచ్చును. జీత రము దీప్తివంతముగా పని చేయును. రక్త మండలము పరిశుభ్ర రక్తమును నాళముల ద్వారా శరీరమున కందీయగలదు.

## 8. కూర్మాసనము

దీనిని వేయు విధానము :

కూర్మాసనము చేయదలచిన వారు ముందుగా స్థాయిగా కూర్చుండ వలయును. తరువాత బొటనప్రేళ్ళు నేల కానునట్లు యెత్తి యుంచవలయును. తరువాత మలము పదలు ప్రదేశమును రెండు కాళ్ళ మడమలతో నొక్కి యుంచి రెండు మోకాళ్ళు నేల కాన్చి యుంచి రెండు చేతులతో నడుము రెండువైపులా పట్టి యుంచిన కూర్మాసన మందురు.



శవాసనము

దన్ని సాపుగా పరుండవలయును. చేతులు యేవైపున నున్న చేతి నా వైపు ననే సాది యుంచవలయును. ఇట్లు కదలక శవము వలె వేసిన యాసన మును శవాసన మందురు.

దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేసినవారు, దీని నభ్యాసముగా వేయువారు పొందు లాభములు మెదడులో నున్న యుతుకు తగ్గించును. శరీరములోని రక్త నాళములు సమత్వముగా రక్త ప్రసారము సాగించి దేహమునకు కాంతి బలము నిచ్చును. ఇది శ్రమ రహితమై శరీరమున కుపయోగించును. హృదయ స్పందనములోని దూకుడు నరికట్టును.

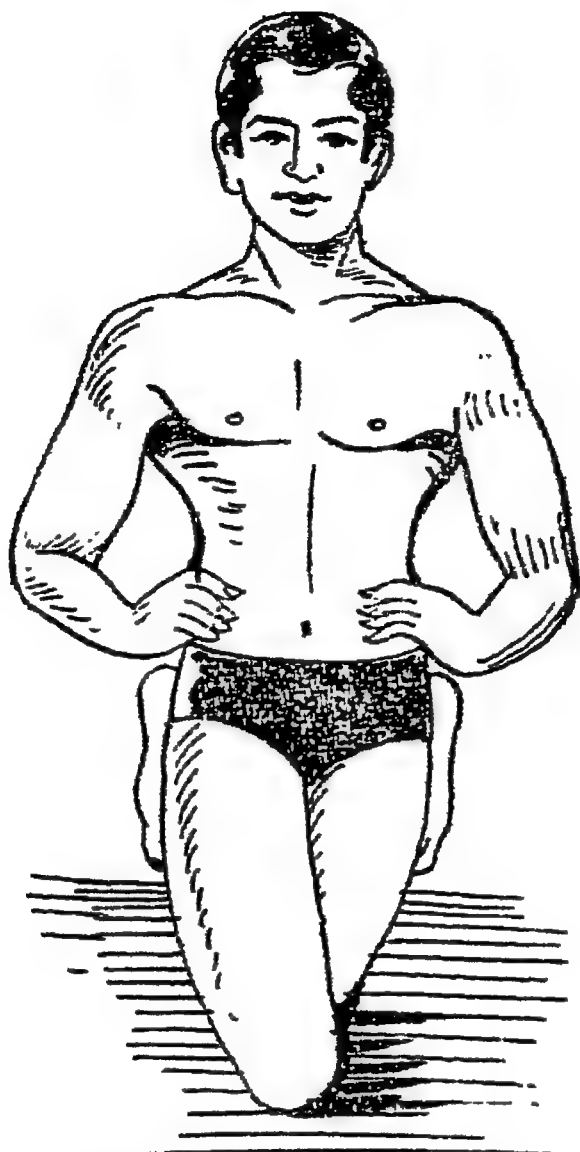
## 10. గోముఖాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

వీపునకు కుడివైపుగా ఎమడకాలి మడమను, వీపున కెడమ భాగమున కుడికాలి మడమను మడచి మోకాలి మీద మోకాలిని జేర్చియుంచుట గోముఖాసన మందురు.

దీనివలన ప్రయోజనములు :

ఇట్లు గోముఖాసనము వేసిన సాధకునకు ప్రాణ వాయువు యపాన



## గాముఖాసనము

వాయువు యూర్ధ్వ మార్గముగను, యథోమార్గముగను సంచరించుచు స్వాధీనములో నుండగలవు. మలద్వారము, దాని నంటిన లోన ప్రదేశము పరిశుభ్రమగును. వాటి సంబంధమగు వ్యాధులు నివారణ మగును. మనశ్శాంతి నిచ్చును. తొట్టుపాటు, కోపము మొదలగు వాటి నణచుచు తేజోవంతముగా చేయగలదు.

## 11. సిద్ధాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ సిద్ధాసనము యోగులగు వారు పేయుదురు. పద్మాసనము

(4)





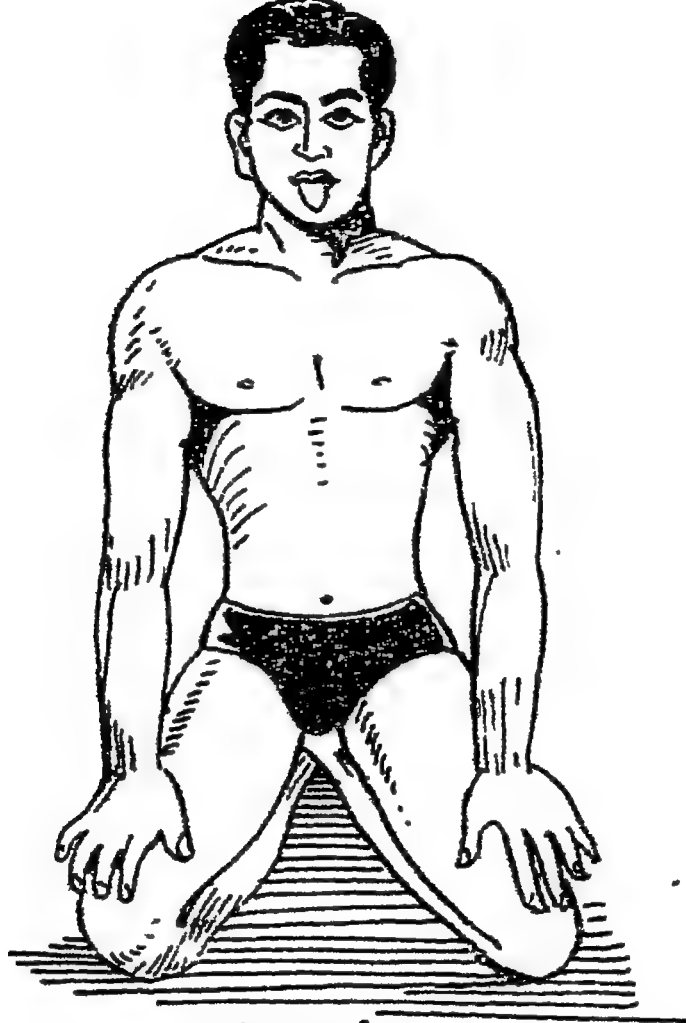
## సిద్ధాసనము

గృహస్థులగు వారికి చెప్పబడినది. సిద్ధాసనము వేయువారు తమ కుచితమగు పీకమున గూర్చుండి యెడమ కాలి మడమ లింగముపై నుంచి దాని మీద కుడికాలి మడమ నాన్పియుంచుచు దృష్టిని చెదరనీయకుండా నిదానముగా సుంచవలయును. ఇది సిద్ధాసనము చేయు పద్ధతి.

దీని వలన గల్గు లాభములు :

ఈ యాసనము వేసిన వారి శరీర మందలి రక్తనాళము లన్నియు వికసించి రక్త ప్రసారం చేయ తొడ్పడును. శరీరము మీద బ్రహ్మతేజము క్రమ క్రమముగా కన్పించును. ఈ ఆసనము విడువక వేయువారు యోగ నియమములు పాటించుకొంటే సిద్ధపురుషు లగుదురని యోగ శాస్త్రమున చెప్పబడినది.

## 12. సింహాసనము



సింహాసనము

ఈ ఆసనమును వేయు విధానము :

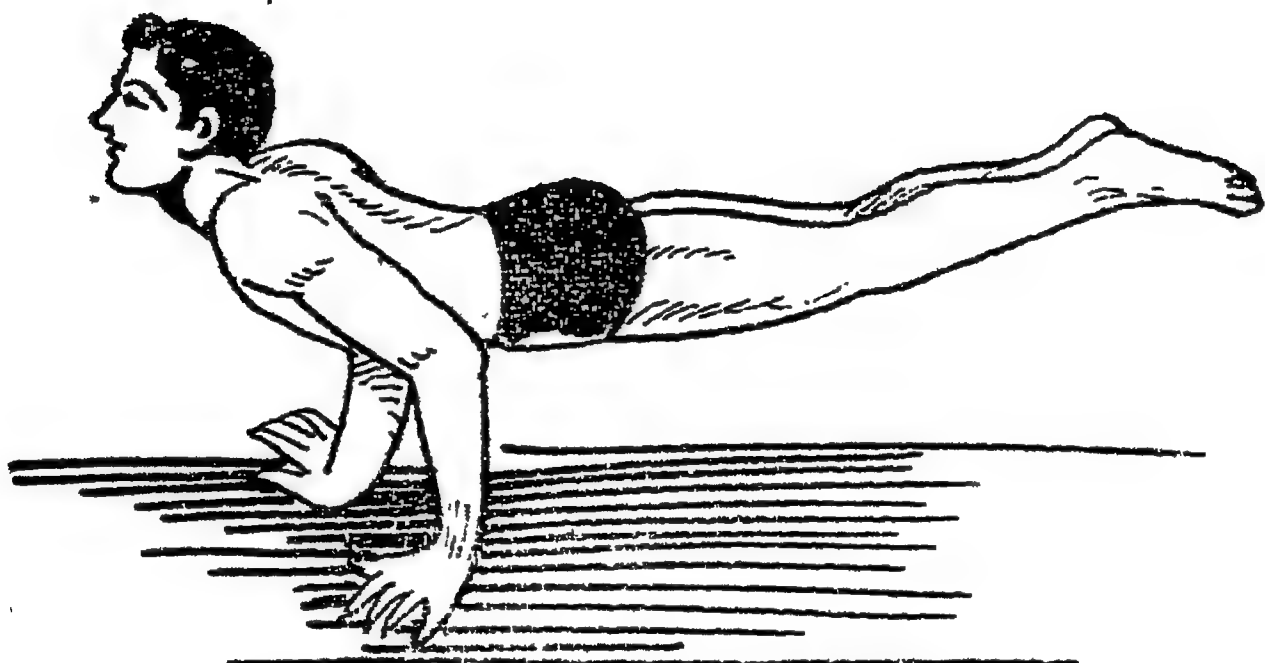
అండముల నంటిన నాడులను యెడమ మడమతో కుడి భాగమును, కుడి మడమతో యెడమ భాగము నాడులను నొక్కి కుడి చేయి కుడి మోకాలు మీదను, యెడమ చేయి యెడమ మోకాలు మీదను సవ్యగతిగా నుంచి నోరు తెరచి నాలుకను చూచుచు చూపు చెదరనియకుండా యేకాగ్రముగా నుంచి యుండుట సింహాసన మందురు.

దీని ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన జీర్ణమండలములోని నాడులు వికసించు

చును. జీర్ణమండలము దీప్తి గల్గి పని చేయును. రక్తమండలమున కంటి  
యున్న నాళములన్ని పుష్కలమగు రక్త ప్రవాహము గల్గి దేహమునకు  
కాంతి పుష్టి నిచ్చును. ప్రవాహముల కడ్డుగల్గిన యడ్డంకులను త్రోసివేసి  
సాఫుగా ప్రవాహమును సాగించును.

### 13. మ యూ రా స న ము



### మ యూ రా స న ము

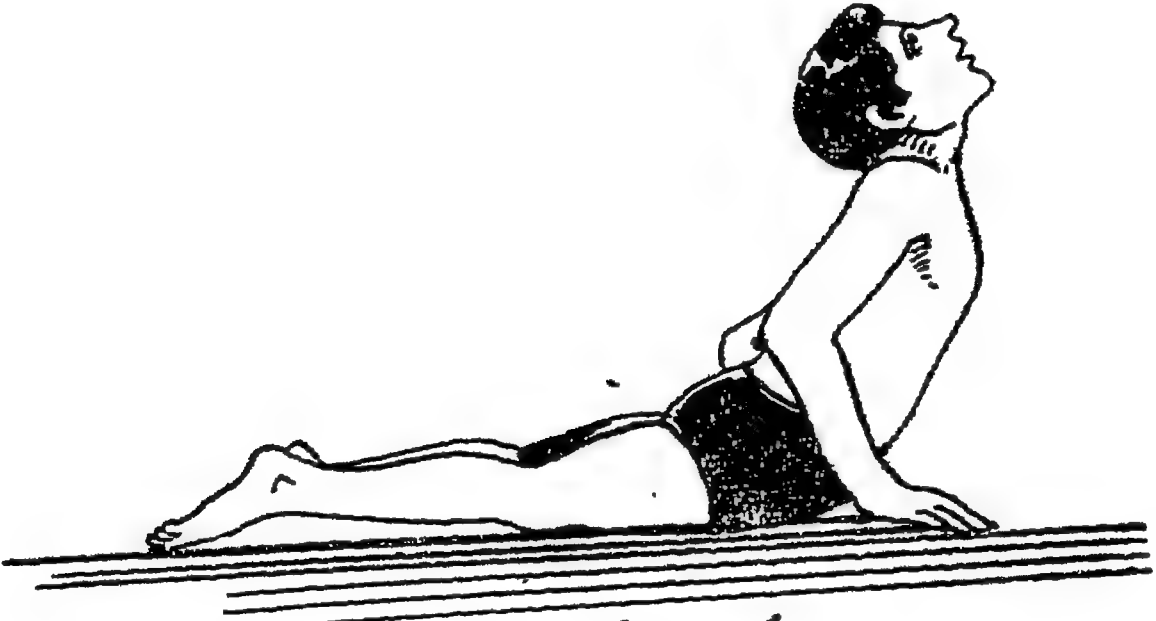
ఇది వేయ విధానము :

మయూర మనగా నెమలి. నెమలి పిట్టపలె వేయ ఈ యాసనమును  
మయూరాసన మందురు. సమతల ప్రదేశమున బొక్కబోర్లా పరుండి  
చేతి కంటిన యరచేతులు, దాని ప్రేళ్ళు నేల మీద విశాలముగా ఆనునట్లు  
చేసి మోచేతులు నాభి దీశమున కిరుప్రక్కల నిల్చి ముఖము పైకెత్తి రెండు  
కాళ్ళు పైకి నేల కంటకుండా యెత్తి నేల కాన్పిన చేతులమీద బరువంతయు  
నిల్చి వాయువు పీల్చుచు, వదులుచు వేసిన యాసనమును మయూరాసన  
మందురు.

దీని వలన వచ్చు ప్రయోజనములు :

ఇది జలోదర వ్యాధిని పోగొట్టును. వాత పిత్తములు, కఫ సంబంధ మగు వ్యాధులు, గుల్మము, అజీర్ణము మొదలగు మొండి వ్యాధులకు మహా పకారము గావించి శరీరమును బలము గల్గి శోభించునట్లు చేయగలదు.

## 14. భుజంగాసనము



భుజంగాసనము

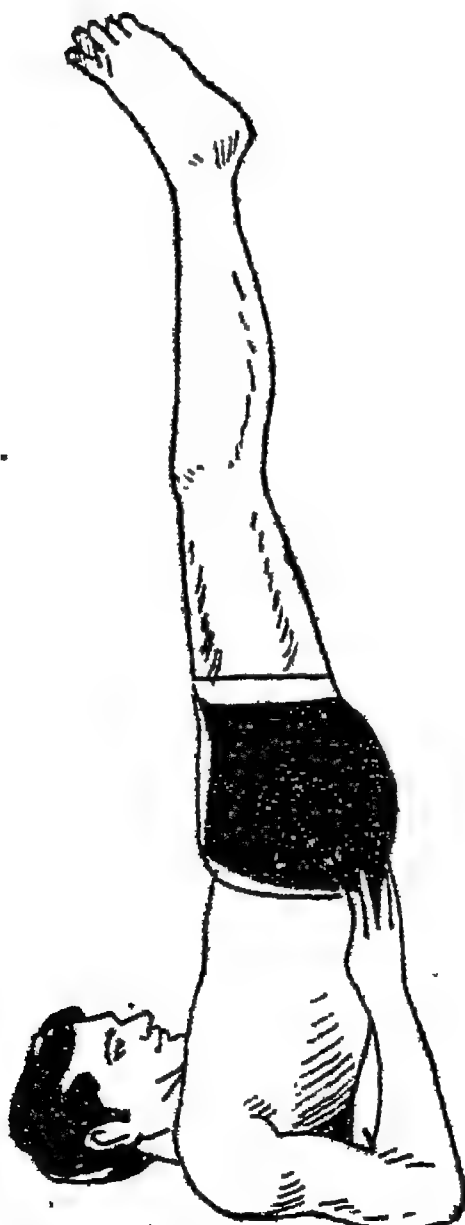
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

భుజంగ మనగా పాము. పామువంటి యాకృతితో వేసెడి యాస నము గనుక దీనిని భుజంగాసన మందురు. దీనిని వేయు విధానము యిట్లుం డును. సాధకుడు నేల మీద పరుండుటకు చక్కని పక్క వేసికొని దాని మీద పరుండి చేతులు నేలకు అంటునట్లు చేసి నడుము వరకు శరీరమును వంగునట్లు గావించి తలను పైకెత్తి మెడ వంచి పైకి చూచుచు గాలి పీల్చుచు వదల వలయును.

దీని యుపయోగములు :

ఈ ఆసనము చేసిన వారికి నడుము నొప్పు లుండవు. ఉదర సంబంధమగు వ్యాధులు దరికి రావు. హృదయమలోని గ్రంథులు మల రహితమై పరిశుభ్రమగు రక్తమును ప్రవహించునట్లు చేయును. రొమ్మ విశాలముగా నగును. మలబద్ధకము పోగొట్టి ఆకలిని పుట్టించి శరీరమును బలముగల దానినిగా జేయును.

## 15. స ర్వా ం గా స న ము



సర్వాంగాసనము

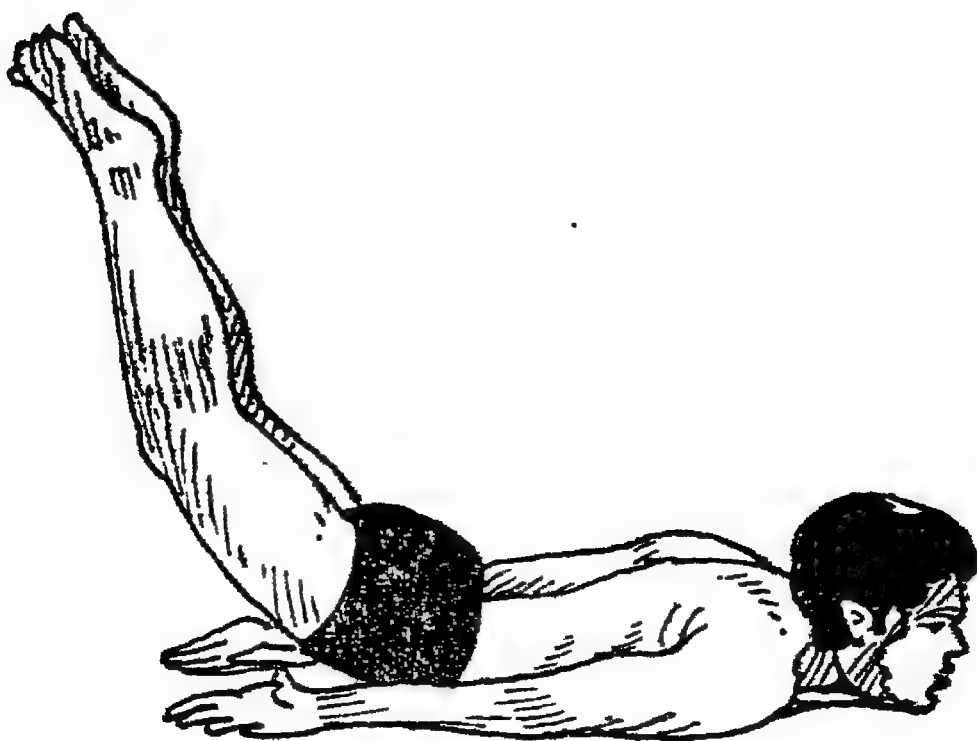
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము వేయు సాధకుడు నేల మీద మెత్తని పక్క పరచు కొని ముందు పరుండవలయును. తరువాత రెండు చేతులతో రెండువైపులను నడుము పట్టుకొని కాళ్ళను పైకి ఎత్తవలయును. వాటిని ముడవకుండా నిటారుగా నుంచవలయును. అట్లుండి మెడ కుంచించి వాయువును పీల్చుచు వదల వలయును. దీనిని సర్వాంగాసన మందురు.

దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఈ యాసన మేయు సాధకుడు దీని వలన కంఠ గ్రంధులు బలపడి శరీరము శోభాయుతముగా యుండునట్లు చేసికొనగలడు. నీరసము గాని, కారణము లేని బక్కతనము గాని క్రమముగా హరించి తేజోవంతముగా శరీరమును చేయగలడు. ఇది మిగుల ప్రయోజనము గల ఆసనములలో నొక్కటిగా నున్నది.

## 16. శ ల బా స న ము



శలభాసనము

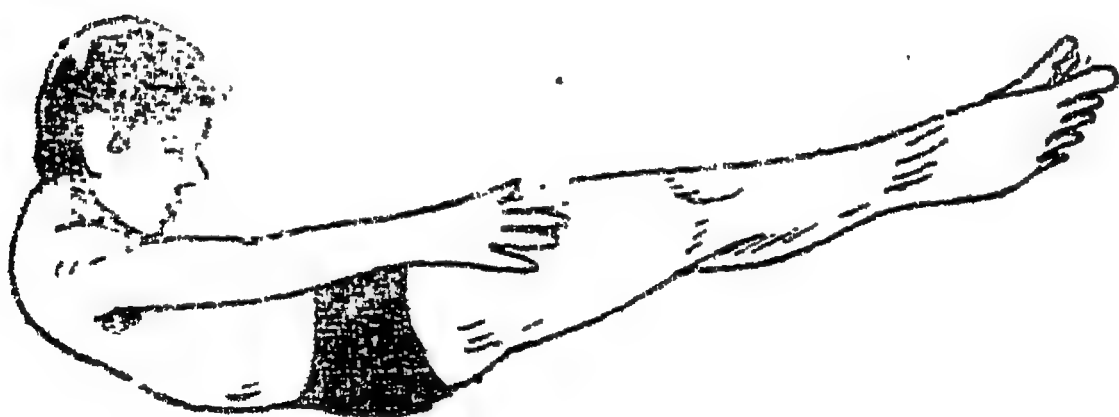
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

నేల మీద సమమగు ప్రదేశమునందు పక్క పరచుకొనవలయును. దాని మీద బోర్లగిల పరుండవలయును. గాలిని పీల్చుచు చేతులను వెనుకకు బిగలాగి యుండవలయును. కాళ్ళను యెత్తగల్గినంత యెత్తునకు పైకెత్తి యుంచవలయును. ఇట్లు వేయు ఆసనమును శలభాసన మందురు.

దీని వలన గల్గు లాభములు :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన నడుమునకు మంచి బలము వచ్చును. పొత్తికడుపు యెత్తుగా నుండుట తగ్గి అందముగా నుండును. ఇంద్రియమును గట్టిపరచును. ఇంద్రియ స్మృతనమును నివారించగలదు. నడుము సంబంధమగు గూని, నడ్డి మొదలుగా గల వ్యాధులు నివారింపబడును. స్త్రీలకు గల్గుచుండు శ్వేదప్రదరము, రక్తప్రదరము మొదలగు సర్వ వ్యాధులు తగ్గిపోగలవు.

## 17. ప్రాణాసనము



ప్రాణాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము వేయువాడు మంచి సాధకుడై వుండవలెను. వాయువును నిరోధించుట, తనకు నచ్చినట్లు శరీరములో వ్యాపింపజేయుట మొద

లగు యోగ క్రియలు పూర్తిగా నెరిగిన పిదప ప్రాణ వాయువును తన స్వాధీనములో నుంచుకొని శరీరమునకు వలయు స్థానమునందు నింపుచు దాని గమనమును స్వాధీనపరచుకొని తొడ మూలమున నొక పాదమున్న భుజముపై నింకొక పాదముంచి వేయు ఆసనము ప్రాణాసనమని కొందరందురు.

దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన మరింత శుభ్రమైన రక్తనాళములను హృదయ గ్రంథులను మరి రహితము గావించి పుష్కలమగు రక్త ప్రసరణమునకు తోడ్పడును. వాయు నిరోధముతో సుషుమ్న నాడి యందు ప్రాణశక్తి యుత్సాహముగా సంచారము చేయుచు యోగ ప్రభావమును పెంచగలదు.

## 18. జా ను శి రా స న ము

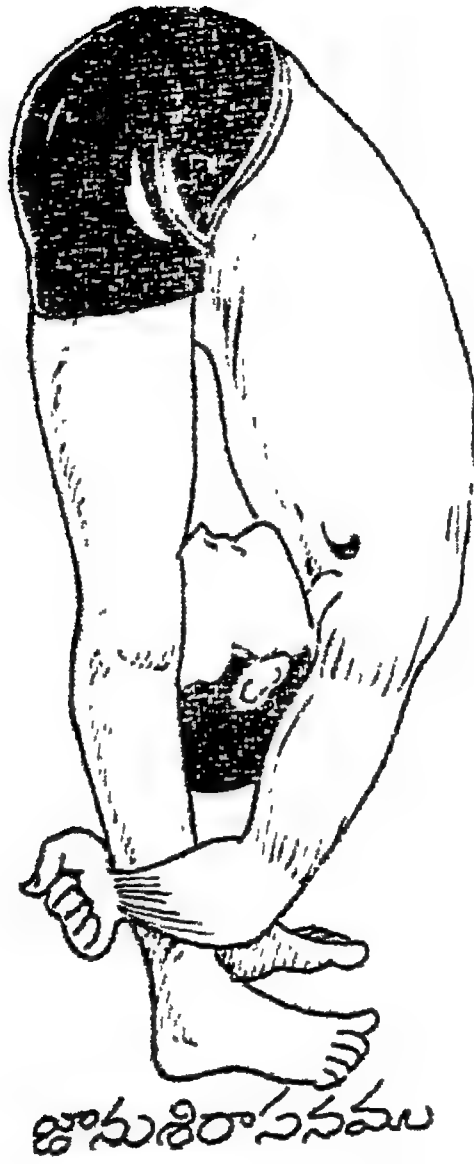
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

జానుశిరాసనము యితరాసనముల కంటె మునుపు పల్లెటూరి పాత శాలలో శిష్యా విధానము వేయించుచుండు దివ్యాసనము. మనుష్యుడు ముందు నిలబడి తరువాత సమతలమందు తలను వంచి మోకాళ్ళ మధ్యకు జేర్చి యుంచవలెను. చేతులు రెండూ పిక్కలకు వెనుక వైపునకు జేర్చి లంకె పట్టుగా నుంచి వంగి యుండుట జానుశిరాసన మంతురు.

దీని వలన ప్రయోజనములు :

ఇది పైన చెప్పబడ్డట్లు శిక్షగా చదువని వారికి, అల్లరిచేయు వారికి పెద్ద శిక్షగా వేసి వానిని నిలబెట్టుచుండెడివారు. ఈ ఆసనము వేయు



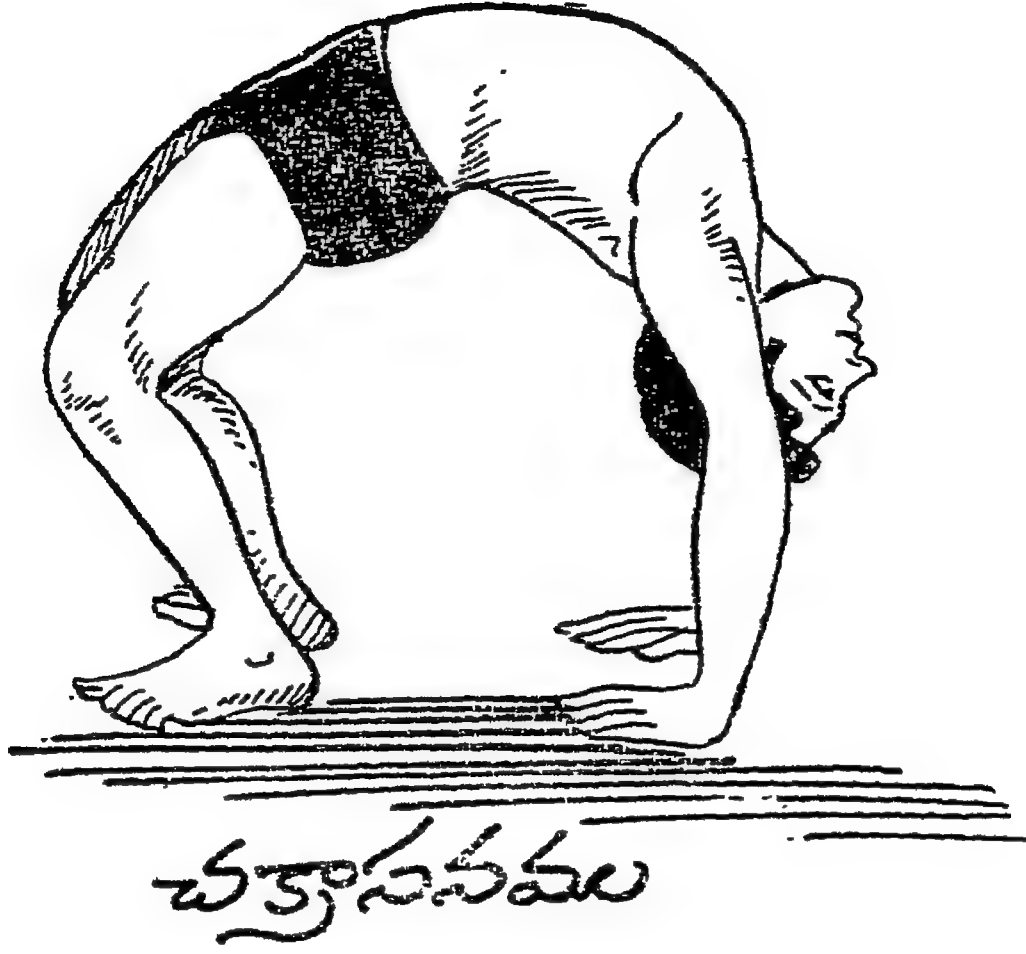


టచే యింద్రియ పుష్టి పెరుగును. రక్తనాళములు చక్కగా శరీరమున కుపయోగించునట్లు రక్తపూర్ణములై యుండగలవు. అదిగాక మాంద్యము మొదలగు సోమరి గుణములు తగ్గించి మెదడును చల్లబరచుచు ఆస్తికరముగా నుంచగలదు.

## 19. చక్రాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

సాధకుడైన వ్యక్తి ముందు నిలువుగా నిలబడవలెను. తరువాత మెడను వంచవలెను. అట్లు మెడను వంచి నడుమును కూడా వంచి రెండు చేతులు వెనుక నుండి రెండువైపులకు రానిచ్చి మెల్లగా జారనిచ్చి పిక్కల వరకు పోనిచ్చి పిక్కల కానించి పంగి యీ ఆసనమును వేయవలయును.



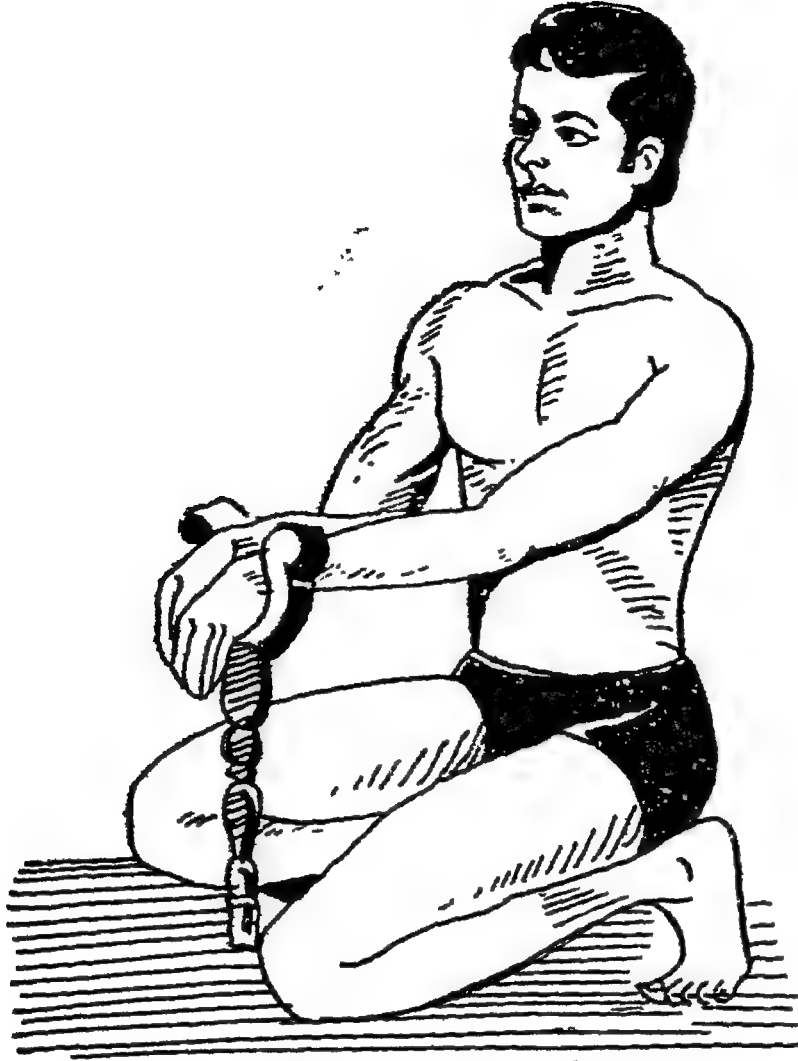
ఈ ఆసనము వలన ప్రయోజనము :

ఈ ఆసనము చేయుట వలన నడుము నొప్పులు నివారణ మగును. గూని గాని, నడ్డి గాని క్రమముగా తగ్గిపోవును. జీర్ణమండలములో నిలువ యున్న మలము కదలి మలద్వారమును సమీపించి మలవిసర్జనకు తోడ్పడును. శరీరములో రక్తము పుష్కలముగా ప్రవహించి రక్తనాళములు పొంగును. శరీరము కాంతివంతమై దీప్తాయుర్ధాయము గల్గించుచు నుత్సాహము పెంచగల శక్తి దీని యందున్నది.

## 20. కా మ ద హ నా స న ము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ముందుగా సాధకుడు సమభూతలముపై మెత్తని పక్క పరచుకొని కూర్చుండ వలయును. తరువాత పాదముల ప్రేక్ష్య భూమి నానుకొని సీల



## కామదహనాసనము

మండలను పైకెత్తి యుంచవలెను. మోకాళ్ళు నేల కంటకుండా యుండ వలయును. మడమలు మలస్థానము నాన్ని సాధువులు ధరించు రెండంచులు గల దండము నాసరాగా తీసికొని యట్లే యుండుట కామదహనాసనమని యందురు. ఇట్లుండి కనుబొమల మధ్య ప్రదేశమును చూచుచుండుటచే దీని కి పేరు వచ్చినది.

ఈ యాసనము వలన ప్రయోజనములు :

మల ప్రదేశమగు గుదస్థానములోని నాడుల గుంపునకు పీడన మిచ్చుటచే రక్త మండలము శక్తివంతములై బల మిచ్చుచు పని చేయగలవు. భ్రూ మధ్యమును దర్శించుచు యీ యాసనము వేసినచో కుండలినీచలనము గల్గి బ్రహ్మనాడీ సంచారమున కుపక్రమించి యోగ సాధనా ఫలము లభింపజేయును.

## 21. త్రికోణాసనము



### త్రికోణాసనము

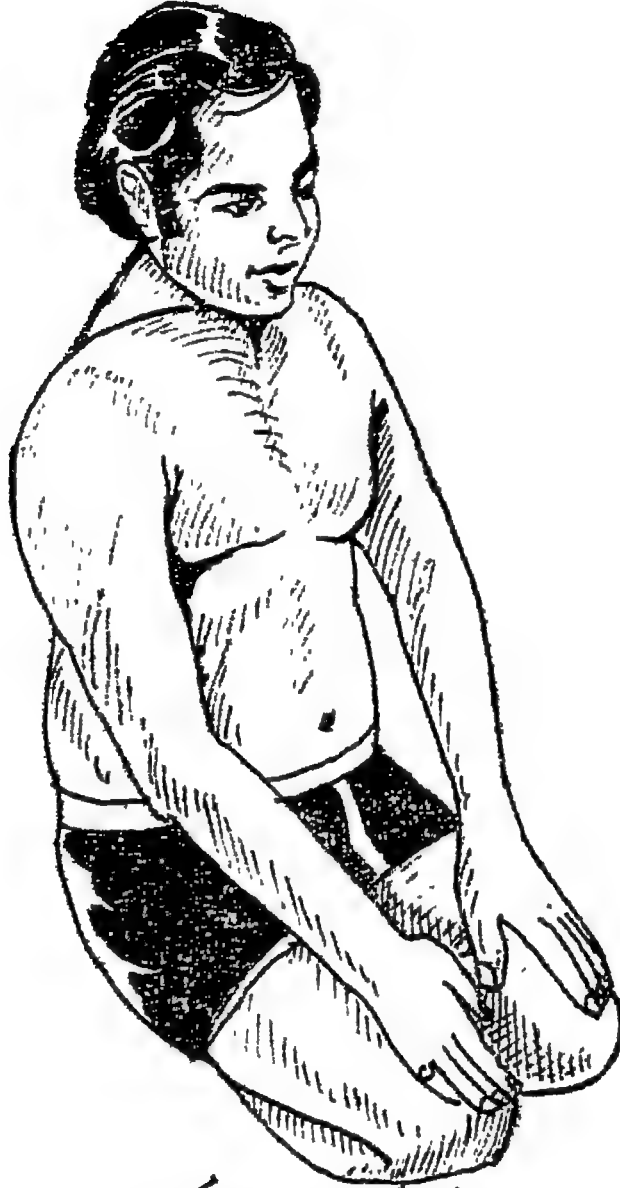
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము వేయువాడు తన నిలువదగిన సమ ప్రదేశములో నిలువవలెను. తరువాత సాధకుడు వంగవలయును. అట్లు వంగి కుడిచేతితో యెడమ పాదము పట్టుకొని యెడమ చేతిని పైకెత్తి యుంచి వేయు ఆసనమును త్రికోణాసన మందురు.

ఈ ఆసనము వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేయు సాధకునకు శరీర మందలి యన్ని శరీర భాగములు చురుకు గల్గి యుత్సాహము నిచ్చి పని చేయగలవు. దీర్ఘవ్యాధులు గల వారలు దీని నభ్యాసపరచుకొని చేయుచున్నచో యెటువంటి నిరాశ గల్గించు వ్యాధులైనను తగ్గి మంచి ఆరోగ్యమును ప్రసాదించును. ఎన్నో రకములగు మందులు వాడి నిరాశ చెందినవారు దీని నుపయోగించి మహా ఫలము పొందగలరు.

## 22. వజ్రాసనము



వజ్రాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ముందు సమతలమగు భూమి మీద పక్క వేసేకొని తరువాత దాని మీద కూర్చుండవలయును. పిదప కాలి మడమల మీద కాలి ప్రేళ్ళు నేల కంటునట్లు కూర్చుండి మడమ కొసలు మలస్థానమును పీడించునట్లు నొక్కి యుంచి మోకాళ్ళు నేల కంటునట్లుంచి రెండు కాళ్ళ మీద రెండు చేతులు ఆన్చి వేయునట్టి ఆసనమును వజ్రాసనమని యందురు.

ఈ ఆసనము వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనమును ప్రతివా రారోగ్యమును గురించి వేయదగును. ఎక్కువ శ్రమ యుండదు. ఇది వేయుట పలన మలబద్ధక వ్యాధి నివారణ అగును. శరీరములో నొప్పులు, బద్ధకము, ఆయాసనము, శ్లేష్మ ప్రకోపమును తగ్గించి మంచి బలము శరీరమునకు సమకూర్చును. దగ్గు, వగర్చు ఇటువంటి రోగములను తగ్గించి, శరీర పుష్టి నిచ్చి ఆరోగ్యము ప్రసాదించును.

## 23. ఉ ద్యా న బం ధా స న ము



ఉద్యానబంధాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

యోగాసనము వేయు విధానము యిట్లుండును. ప్రాణాయామ విధానముగా వాయువును శోధించి ఆంత్రములో శుద్ధి జరుగునట్లు బంధనము విధానములో ప్రేగులను తమ యోగ బలముతో మల ష్ణాశనము గావించి

పద్మాసనము మీద నుండి రెండు చేతులు తొడల కానించి యుంచి వేయు ఆసనము ఉద్వాన బంధాసన మందురు.

ఈ ఆసనము వేయుట వలన గల్గు ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన యెంత మొండి వ్యాధిగా నున్న మూలశంకయైనను నివారణము కాగలదు. జీతరములోని మాంధ్యము తగ్గి దీప్తిని కల్గించును. మలాశయ వ్యాధులు రక్తపూర్ణము గాని నాడి మండలమును బాగుచేసి శరీరము కాంతి వంతముగా నుండునట్లు చేయును. ఇది సామాన్యులు వేయుట కష్ట సాధ్యము. తెలియనివారు వేసినచో శరీరారోగ్యము చెడిపోయే ప్రమాదము గలదు.

## 24. అర్థమత్యేంద్రాసనము



అర్థమత్యేంద్రాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

సాధకుడగు అభ్యాసి యీ యాసనము నిట్లు వేయవలయును. నేల మీద మెత్తని పక్క పరచుకొని ముందు కూర్చుండవలయును. తరువాత :

ఎడమ కాలు కుడి భాగము నడుము ప్రాంతమునకు మడిచి యుంచవలయును. ఎడమ చేతితో నా పాదము వ్రేలిని పట్టి యుంచుకొని ఆ కాలిపై నుండి యెడమ మోకాలిపై నుంచి మొగము కుడివైపు పెట్టవలయును. మరల వైపులు మార్చుకొనదలచిన గతములో దానికి భిన్నముగా నాసనము వేయవలెను. దీనిని అర్థ మత్స్యేంద్రాసన మందురు. దీని వలన గల్గు ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేయుట వలన శరీరమున కంటిన సమస్త వ్యాధులు నివారణ మగును. ఇదిగాక శిరోపేడిమి మొదలగు నానా విధ భారములు తగ్గించి మెదడునకు చల్లదనము గల్గించి శరీర శోభను పెంచును.

## 25. అర్థ కాసనము



అర్థ కాసనము



ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము చేయదలచిన వ్యక్తి ముందు స్థలము సమత్వము చూచుకొని మెత్తని పక్క పరచుకొని దాని మీద కూర్చుండవలయును. తరువాత రెండు మోకాళ్ళు ముడుచుకొనవలయును. ఆ రెండు మోకాళ్ళ మధ్య తలను వంచి యుంచవలయును. పిమ్మట రెండు చేతులతో కాళ్ళను చుట్టి ముడుచుకొని కూర్చుండి వేసిన ఆసనమును అర్చకాసన మందురు.

ఈ ఆసనము వలన ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము చేయువారికి మంచి జ్ఞాపకశక్తిని, మేధా బలమును వృద్ధి చేయును. నడుము చుట్టు నున్న రక్తనాళములు వికసించి మల సంబంధమగు పట్లు విడగొట్టును. విద్యార్థులు, స్త్రీలు మిగుల సులభముగా చేయగల యాసనమని పెద్ద లందురు.

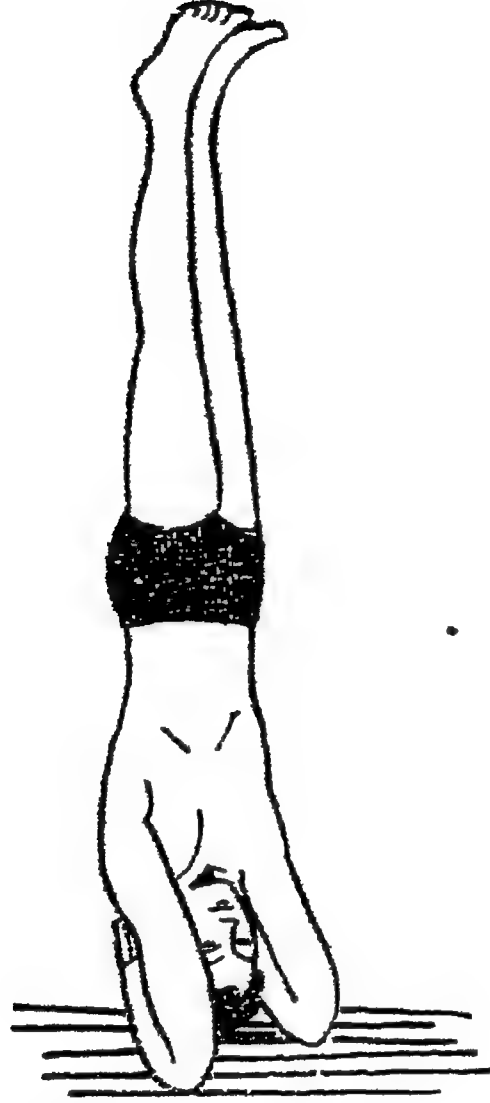
## 26. శీర్షాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము చేయువారు సమతల ప్రదేశమున పక్కను మెత్తగా నమచ్చి శిరస్సు ఒత్తుకొనకుండా మెత్తని బట్ట మడతను మడిచి యుంచ వలయును. తరువాత సాధకుడు చేతులు వంచి రెండు యరచేతుల ఒకదాని నానుకొని నింకొకటి యుంచి తలను అరచేతులలో నుంచుకొని పాదము లూపుతో పైకి లేవనెత్తి నిటారుగా నుంచి ఒగవట్టి యుంచవలయును. ఇట్లు శరీరమును తలక్రిందుగా నిలబెట్టవలయును. ఇట్లు వేసిన యాసనమును శీర్షాసన మందురు.

దీని వలన గల్గు లాభములు :

ఈ ఆసనము వేసిన వారలకు శరీర మంతయు టాళన చేసినట్లు, కుదిపినట్లు గును. శిరములో నున్న నాడీ మండలము లన్నియు మందగించి



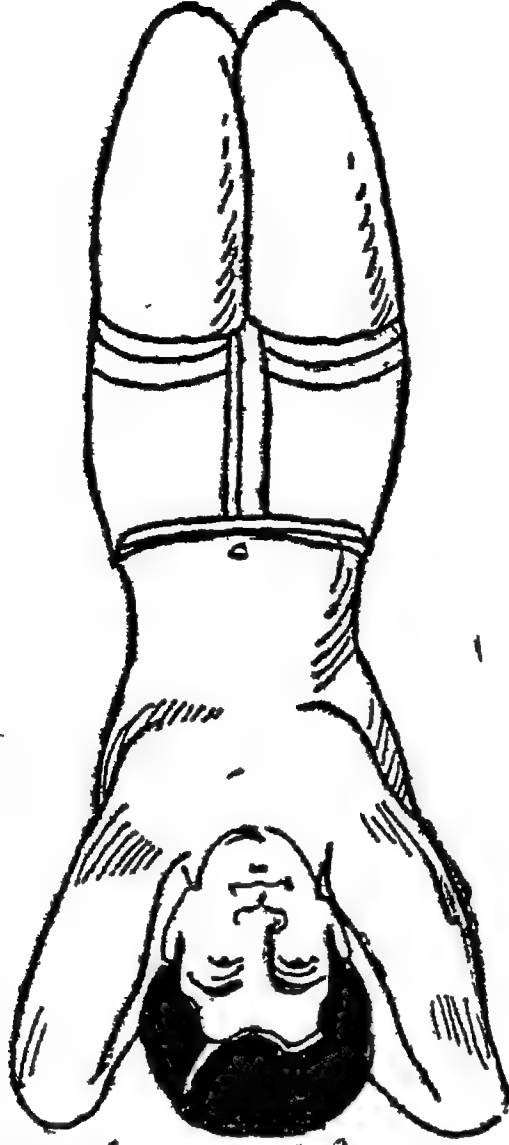
## శీర్షాసనము

నవి రక్తపూర్ణమై వికసించి, బలము గల్గించి శరీర మంతయు శుభ్ర రక్తముతో నింపిణియును. హృదయ వ్యాధులు గాని, యితర వ్యాధులు గాని శరీరమును జేరనీయదు. ఆసనములలో గొప్పగాంచిన ఆసనములలో శీర్షాసనము చెప్పదగినది.

## 27. అర్ధ వృష్టి కాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము శీర్షాసనము పలె ముందు సమతలము చూచుకొని చక్కని పీకముపై మెత్తగా పక్క నమచ్చి తరువాత శిరస్సు ప్రక్కగా



### అర్ధవృష్టికాసనము

చేతులుంచి యరచేతులు వెడల్పు చేసి యందు శిరస్సు నానించి పాదములు పైకెత్తి రెండూ మరల సమముగా ముడిచివేయు ఆసనము అర్ధ వృష్టి కాసనము.

ఈ ఆసనము వలన గల్గు ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేసినచో నడుము, వెన్నుపూస మొదలగు వెనుక భాగమునందు గల సరములు, శల్యములు గట్టిపడును. మెదడు నందున్న దుష్టమగు వేడి తగ్గును. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును. శిరస్సునకు సంబంధించిన వ్యాధులు సమస్తము తగ్గిపోవును. విశేషముగా ఆలోచనములు చేయువారి శిరోభారమును తగ్గించి సంతోషము, శాంతి గల్గించును. రక్తనాళములు వికసించి శిరస్సు మొదలు వెన్నుపూస వరకున్న, ముందు భాగమున నున్న హృదయ మండలము, వాయు గమనము జీర్ణకోశము శుభ్రమగును.

## 28. మండ్రాకాసనము



### మండ్రాకాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము ;

కాలి చీలమండలు రెండును కలిపి మలాశయము వద్దకు జేర్చి మలస్థానమును పీడించినట్లుంచి రెండు చేతులు సాచి బారుగా మోకాళ్ళ పైనుంచి పోనిచ్చి రెండును దగ్గరగా నుంచి దంతము వలె నుంచుటను మండ్రాకాసనమని యందురు.

దీని పలన ప్రయోజనములు ;

ఈ ఆసనమును చేయుట పలన మలస్థానము వద్ద నున్న నాడి మండలమునంటిన మలము చెల్లాచెదురై రక్తనాళముల యందున్న యపాన వాయువుల సంపర్కముతో మలిసము పోవగా మరల తన స్థానమునకు వచ్చి పరిశుద్ధముగా మలస్థానమును చేరగలదు. జీర్ణమండలము దీప్తి వంతమై పని చేయును. ఉదరము నాశ్రయించి సర్వావయములు చురుకుగా నుండి యుత్సాహము, మంచి చలనము గల్గి శోభ గల్గించును.

## 29. మత్స్యేంద్రాసనము



### మత్స్యేంద్రాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

సమతలమగు నేల మీద ముందు పరుండవలయును. తరువాత ఎడమ తొడ లోభాగము నుండి కుడిపాదము గుదిపట్టుకొని కుడి మోకాలిపై నున్న ఎడమ పాదము బొటనపైను పట్టుకొని యెడమ భాగముగా మొగ ముంచి యుండుట మత్స్యేంద్రాసన మందురు.

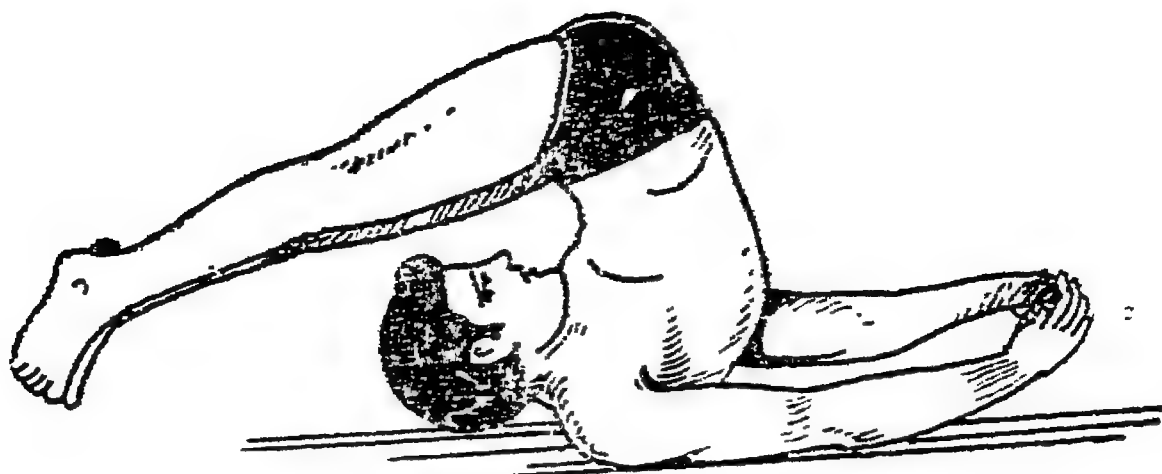
దీని వలన గల్గు ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము చేసిన వారికి అగ్నిమాంద్యము (అజీర్ణము) దరికి రాదు. జీర్ణమండలము శక్తివంతమై మల పదార్థములను నిలువ యుండ నీయదు. ఇదిగాక రక్త నాళములు హృదయ మండలము నుండి పుష్కలముగా రక్త ప్రవాహము నిండి శరీర శోభ గూర్చును. ఈ యాసనము చేయుటచే కుండలినీ శక్తిని మేలుకొల్పి ప్రభావితముగా నుంచును.

## 30. హలాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ ఆసనము చేయువారు ముందర నేల మీద మెత్తగా పక్క పరచుకోవలెను. తరువాత శవము వలె నేల మీద పరుండవలయును. తరు



హాలాసనము

వాత చేతులు సాచవలెను. పాదములు పైకి నిటారుగా లేవనెత్తి క్రమముగా తల మీద నుండి దాటించి నేల కంటునట్లుంచవలెను. ఇట్లాచరించి వేయు ఆసనమును హాలాసన మందురు.

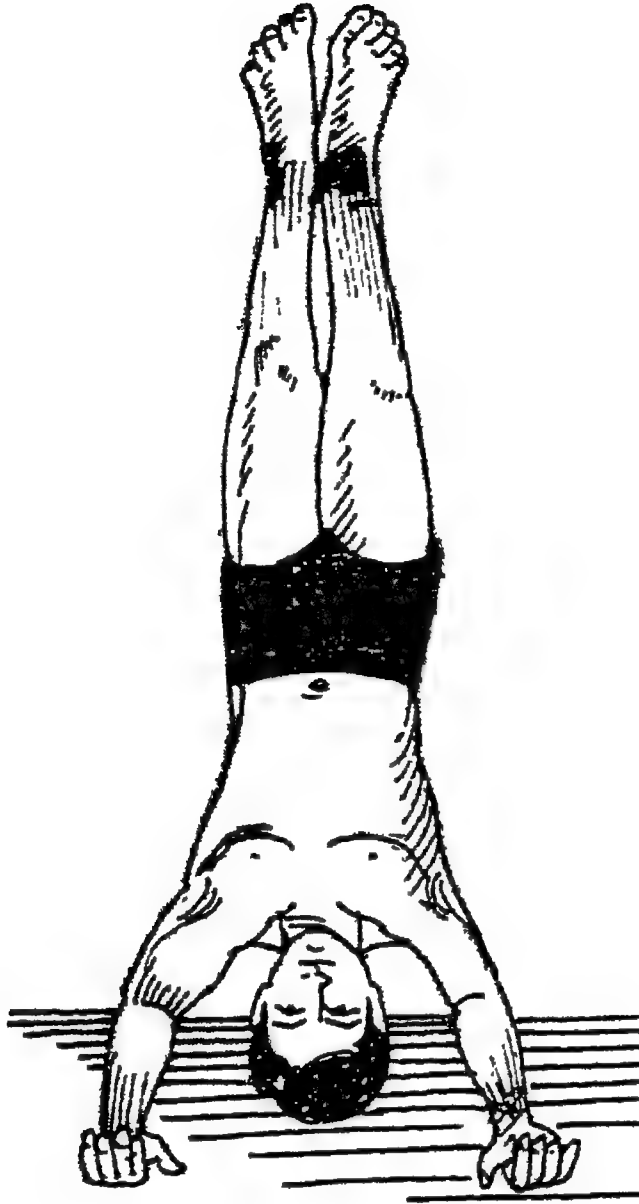
దీనీ వలన గల్గు లాభములు :

ఈ ఆసనము వేయుట పలన నడుములో గల సమస్త విధములగు నొప్పులు నివారింపబడును. వెన్నెముఖ సంబంధమగు బాధలు తొలగి పోవును. శరీరము పుష్టి గల్గి శోభించును. మధుమేహము మొదలగు వ్యాధులు నివారణ మగును. నడుము నొప్పులు, బెణుకులు మొదలైనవి కూడా పోవునని చెప్పబడినది.

### 31. క పా లా స న ము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము ;

ఈ ఆసనము చేయువారు చక్కగా పక్క పరచుకొని తల క్రింద మెత్తని వస్త్రమును మడత పెట్టి తలక్రిందులుగా నుండి రెండు కనుబొమల మధ్య నున్న తేజమును దర్శించుచు వేయు ఆసనమును కపాలాసన మందురు.

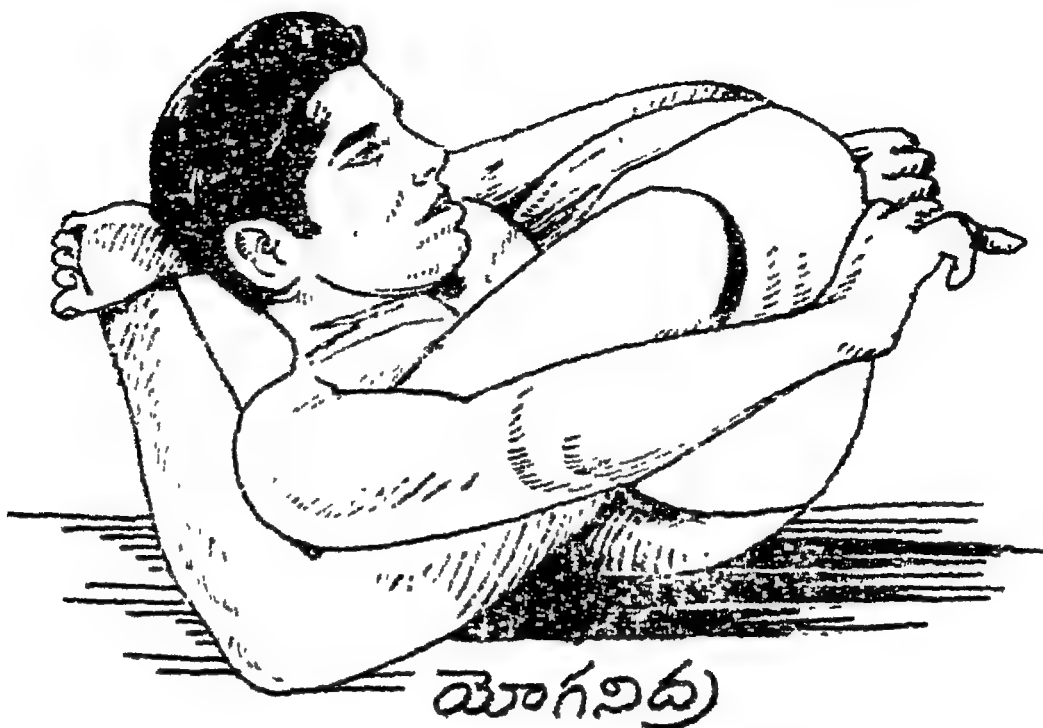


## కపాలాసనము

ఈ ఆసనము వలన ప్రయోజనములు ;

ఈ ఆసనముతో నాడీ మండలము సమస్థాయిలో నడచుటయు, హృదయస్పందన మారోగ్య విధానముగ నుండుటయు, కుండలినీ ప్రభావము పెరుగుటయు, వాయువు లార్ధ్వగతిగా సంచరించుటయు, కనుబొమల మధ్య దృష్టి నిగడించిన కారణమున ఏకాగ్రతయు, బ్రహ్మనాడీ సంచారము మొదలగు గొప్ప విషయము లనుభవములోనికి వచ్చును. బ్రహ్మతేజో దర్శనము సాధనము చేయగా గల్గును. ఇది మహర్షులు తరచు దర్శించు యోగ తేజో విధానము.

## 32. యోగ నిద్రాసనము



యోగనిద్ర

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :

ఈ యోగ నిద్రాసన మేయు సాధకుడు ముందు పరుండవలయును. రెండు కాళ్ళూ తల క్రిందకి చేర్చవలెను. పిమ్మట రెండు చేతులు కట్టుకొని, తరువాత కన్నులు మూసికొని యుపాసనా దేవతను ధ్యానించుచు నమ స్కారము చేయు విధముగా నుండుట యోగ నిద్రాసన మందురు.

ఈ ఆసనము వలన వచ్చు ప్రయోజనములు :

ఈ ఆసనము వేసిన మనుష్యుడు నిత్య ధ్యానము చేయుటకు తోడ్పడుచుండు విధానమున నిర్విగలడు. దీని వలన అజీర్ణము తగ్గిపోవును. ఆకలి పెరుగును. విరేచన బద్ధకమా తగ్గును. వాతము, కీళ్ళ వాతము, మధు మేహము, నిద్రా బద్ధకములు నివారణ మగును. దీనిని సామాన్యు లందరు వేసి ప్రయోజనము పొందగలరు అని యోగశాస్త్ర విదులు చెప్పియున్నారు.

## 33. సుఖాసనము

ఏ ఆసనముతో సుఖము గల్గునని అభ్యాసకి తట్టునో ఆ యాసనము వేయుటను సుఖాసనమని పేరు పెట్టిరి. పూర్వము పెద్దలు సుఖాసనములతో





## సుఖాసనం

షడ్మాసనమునకు పుండు ప్రాముఖ్య మిచ్చిరి. ఈ ఆసనము వలన పాదములు, తొడలు, నాభికి దిగువ భాగ మంతయు శుభ్రముగా నుండు నట్లు, రక్తప్రసారము నాడులలో బాగుగా సాగునట్లు చేయుచు మనశ్శాంతిని ప్రసాదించును.

సమస్తాసనములలోని ప్రయోజనములు :

ఈ చెప్పబడిన ఆసనములు గాని, చెప్పక విడచిన యే యితరాసనములు గాని యభ్యాసము గావించి వేయుచున్నచో శరీర మంతయు తేలిక బడును. మలము రక్తమునందు గాని, నాడులయందు గాని, వాటి మండలములందుగాని, హృదయము, హిపిరితిత్తులు మొదలగు స్థానము లందుండు రక్తము, వాయువులు పరిశుభ్రపడి శరీరారోగ్య మిచ్చుచు యోగాభ్యాసికి వాయు నిరోధము, యూర్ధ్వ గమనము, మనోనిగ్రహము మొదలుగా గల లౌకిక శక్తులు ప్రసాదించుటలో తోడ్పడును.

# ప్రాణాయామము

ఇదివరలో వివరించినట్లు అష్టాంగ యోగములలో యమ, నియమములు, ఆసనములు గురించి వివరించిన పిదప నాల్గవది ప్రాణాయామము. దీనిని గురించి మన మెరుగకలయును. యోగము నభ్యసించు సాధకుడు శరీరమును స్వాధీనముగా నుంచుకొనుటకు జేయదగిన యాసనములు గుర్తించి జేయుచు త్రిదోషములు శరీరము నంటకుండునట్లుగా నాహార నియమము ముందు పాటించవలయును. యోగాభ్యాసపరుడు తేలికగా జీర్ణమగు ధాన్యములు, పండ్లు, పాలు, నానబెట్టిన పెసలు, గోధుమలు, కలకండ, ఆకు కూరలు, పొన్నగంటి కూర, చిరికూర మొదలగు కూరలు, నేయి మొదలగు రసము గల్గు పదార్థములను స్వీకరించి శరీరము నడుపులో యుంచుకోవలయును.

ఇట్లు మితాహారము, తేలి కాహారము నుపయోగించినచో యీ యాసనాదుల బలము వలన రక్తమండలము, జీర్ణమండలము వికసించి బలము నిచ్చి సాధకునకు యోగాభ్యాసమునకు తోడ్పడును. ఈ ఆహార నియమము వలన యింద్రియాదులు కామాది ప్రకోపముల నుండి దూరముగా నుండి సౌమ్యమగు గతిగా శాంతి స్థితిని సమకూర్చగలవు. అందుచే నాహార నియమము (మితాహారము) పాటించి యోగాభ్యాసము గావించుట ముఖ్యము. తరువాత ప్రాణాయామ విధానము గమనించుడు.

సాధకు డగువాడు ఆసన నియమము పాటించి తన కుపయుక్తాసనములో యుండవలెను. పిదప దర్శాసన, చిత్రాసన, రత్నాసనములు వైచుకొని దాని మీద యోగ మవలంబించువాడు ప్రశాంతమగు మనస్సు గలవాడై కూర్చుండవలయును. అట్లు కూర్చుండి ప్రాణాయామమున రుపక్రమించవలయును. ప్రాణాయామ మనగా వాయువును నాసా రంధ్రము

నుండి లోనికి పీల్చి కొంతసేపు వాయువును లోన నిల్పి, రెండవ ముక్కు రంధ్రము నుండి గాలిని విడవవలయును. దీనినే యోగ పరిభాషలో పూరకము, కుంభకము, రేచక మని యందురు. పూరక మనగా లోనికి గాలిని తీసుకొనుట నందురు. కుంభక మనగా ఆ గాలిని లోన కొంతసేపు నిలిపి యుంచుట నందురు. రేచక మనగా పీల్చిన గాలిని మరొక ముక్కు రంధ్రము నుండి విడచు పనికి చెప్పుదురు. ఇట్లు ప్రాణాయామము గావించినచో వాయువు పరిశుభ్రపడును. శరీరము నందలి మండలములు శుభ్రముగా నుండకున్నచో ప్రాణాయామము ఫలము సిద్ధించక వ్యతిరేకించును. అందుచే నాసనముల ద్వారా శరీర మలమును పోగొట్టుకొనుట ముఖ్యవసరము.

**ప్రాణాయామములో రహస్యము :**

సాధకుడు యిదివరలో వివరించినట్లు సుఖాసీనుడై యాసనము నందుండి ప్రాణ వాయువు పీల్చుట, విడచుట మొదలగు క్రియలు నిత్య మభ్యాస పూర్వకము గావించుచుండవలయును. అట్లు ప్రాణ వాయువును కుంభించి యుంచుట సాదించినచో జరుగు చర్యలు విచిత్రమైనవి యున్నవి. కుంభకములో ప్రాపిణ్యము సంపాదించినచో స్తంభన శక్తి వచ్చును. దీని వలననే ప్రాణాయామ గమ్యమునకు పోవు మార్గము నియత పడును. దాని విషయము ఈ క్రింద వివరించుచున్నాను.

శరీరములో యోగశాస్త్రము సనుసరించి యారు చక్రములు గలవు. వాటిని మూలాధార మనియు, స్వాధిష్ఠాన మనియు, మణిపూరకము, అనాహతము, విశుద్ధి, ఆజ్ఞా చక్రము యను పేర్లతో పిలువబడునవి గలవు. వీటన్నిటికి పైన యనగా శిరో భాగములోన, సహస్రార మను మరియొక ముఖ్య స్థానమగు చక్రము గలదు. ఈ చక్రముల ప్రశంసకు ముందు యెందులకు యెత్తబడినదో చెప్పుచున్నాను.

## కుండలినీ శక్తి - సుషుమ్నా నాడి

ఇదివరలో చెప్పిన చక్రములలో ముందు మహాశయ స్థానము నంటి యుండునది మూలాధార చక్రము. ఇది వెన్నెముకకు వివరగా యుండును. వెన్నెముక నడి యొరనాడి తోన బూరగా నున్నది యొకటి శిరో భాగము వరకు వ్యాపించి యుండును. ఆ నాడినే సుషుమ్నా నాడి యని యందురు. ఈ మలస్థానము వద్ద నున్న యా నాడి నంటి ప్రక్కగా నొక నాడి పాము చుట్టపలె ముడుచుకొని ముఖము సుషుమ్నా నాడి బూర వైపు యుంచుకొని పండుకొని యుండును. ఈ యోగశాస్త్ర మంతయు ఈ ముఖ్యాంశము మీద నిలబడి యున్నది. అనగా యా ముడుచుకొన్న కుండలినీ నాడి తన ముఖమును యా బూరగా నున్న సుషుమ్నా యను నాడిలోనికి పోనీయవలయును.

ఇది మనుష్య యత్నములో సాధ్యమగునది కాదు. సాధకుడు సాధన చేయగా చేయగా దైవ యోగముచే నది సాధ్యపడవలయును. కొంత మందికి కొన్ని సంవత్సరముల పాటు గురు శ్రమ వ చేతనో, తన దీక్షా బలము చేతనో శ్రమించిన గాని లభించదు. కొందరు మహానుభావులకు నప్రయత్నముగా యోగము సిద్ధించును. అనగా కుండలినీ నాడి ఈ వెన్నెముక నంటియున్న నాడి గొట్టములోనికి ప్రవేశించుట జరుగును. ఇది జరిగిన నాట నుండి యోగములోని బలము తెలియబడును.

అయితే యీ కుండలినీ నాడి, నిద్రపోయి మెలకువ వచ్చిన వాడు శరీరమును సాచుకొనునట్లు యీ నాడి మెల్లగా సాగుచు యందు ప్రవేశించుటయు, తిరిగి వచ్చుటయు మరల ప్రవేశించుటయు చేయుచుండును. అట్లు జరుగుట కలవాటుపడినచో నది పోవుచు వచ్చుచు యిదివరలో చెప్పబడిన యొక్కొక్క చక్రము దాటుచు ముందుకు సాగుటయు, తిరిగి వచ్చుటయు జరుగుచుండును. అట్లు జరుగు కాలములో యోగ్యాభ్యాసపరునకు క్రమ

ముగా నారలి, దప్పిక, మల, మాత్ర విసర్జనము సన్నగిలిపోవుచు మాసి పోవును. అత డట్లు వాయువును కుంభించిన తరువాత లోక వ్యవహారముల యందు శరీర సంబంధమగు యింద్రియములు సంచరింపజాలవు. అనగా శరీరములోని ప్రాణశక్తి యా సుషమ్న నాడి యందుండుటచే నితర మగు యోగశక్తులు క్రమముగా పుట్టుచు యోగిని ప్రతిభావంతునిగా చేయుచుండును. ఆ మూడుచుకొన్న కుండలినీ నాడి ముందుకు సాగుచు వెనుకకు పచ్చుచు మూడు చక్రముల పరకు యచ్చే తరచు రాకపోకలు సాగించును.

ఆ మూడు చక్రములు దాటిన తరువాత నా నాడి బాగుగా సాచు కొని యా సుషమ్న నాడిలో చాల దూరము సాగి యందు చిత్ర విచిత్రములగు చర్మములు సాగించుచు విశేష యోగశక్తులు ప్రదర్శింపజేయుచు నిత్య శాంతము, సంతోషము గల్గించి శోభించును. ఆ కుండలినీ శక్తి ఒక్కొక్క చక్రము జేరిన తరువాత నొక్కొక్క రకముగా శక్తు లుద్భవించుచుండును. ఈ యోగ ప్రభావ శక్తులు ప్రదర్శించువారు గాని, వాటంతటవి ప్రదర్శన మిచ్చునవిగా నుండుట గాని జరుగుచో నవి యంతయు నా కుండలినీ ప్రభావముగా తెలియదగును.

ప్రజ్ఞాశాలిగా నున్న యోగి యా శక్తులను బయట ప్రదర్శింపనీయ కుండా తన శిష్యుణ్ణి సుంచుకొని తన యోగ బలము త్వరితముగా పెరుగు నట్లు శక్తివంతుడై ముందుకు సాగిపోవును. కొందరు తమ తమ యోగ శక్తులను ప్రజల కుపయోగించునట్లుగను, యోగ మార్గములో మహిమ ప్రదర్శించునట్లుగనో యుపయోగించుచుండురు.

ప్రాణాయామము రెండు రకములు. సగర్భకము, అగర్భకము అని చెప్పుదురు. ప్రణవముతో చేయునది సగర్భకమున్ను, అది పలుక కుండా చేయునది అగర్భక ముండురు. ప్రాణాయామమును గృహస్థులు, సన్యాసులు కూడా చేయవచ్చును. గాయత్రీ మంత్రమును ముమ్మా రుచ్చ

రించు కాలము ప్రాణాయామ కాల ముండును. ప్రాణాయామము గేస్తు చేయవచ్చును. ప్రాణాయామము పలన చాల లాభములు శరీరమునకు గల్గుచుండునని యొగ విధులు చెప్పుచున్నారు. ప్రాణాయామము చేయదలచిన వారు దూరముగా నుండు చోటును పోసిక్కర లేదు. తన గృహము నందుండి సాధన చేయవచ్చును. ప్రాణాయామము చేయగా పట్టిన చెమటను శరీరమునకు రుద్దినచో మరల శరీరము శక్తివంత మగును.

ప్రాణాయామము పలన మనస్సు స్థిమితముగా నుండును. ఇది వరులో పడిన ఆలోచనల భారమును తగ్గించి స్థిమితముగా నుంచి ప్రశాంతత నిచ్చును. ఇట్లు ప్రాణాయామము గృహస్థుడు చేయుచున్నచో తన కెరుగని బలము, సంతోషము గల్గుచుండును. ప్రాణాయామము పలన లాభము తెవ్వియో యనుకొన నక్కరలేదు. సర్కసు యజమాని తన చేతిలోని మంత్రదండముచే క్రూర జంతువులను స్వాధీనపరచుకొనునట్లు ఇంద్రియ ప్రకోపము గల శరీరమును, వాటి చంచలత్వము తగ్గించి శాంతి ముఖము పట్టించు శక్తి యందులో నున్నది. ప్రాణాయామము సక్రమముగా సాగించిన గృహస్థు డీ క్రింది సౌఖ్యములు పొందగలడు.

ప్రాణాయామము పలన దగ్గు, పగర్పు, ఆయాసము, శిరస్సునకు సంబంధించిన సర్వ వ్యాధులు, జ్వరములు, శిరస్సున కంటిన యవయవములకు వచ్చు సర్వ బాధలు నివారణ మగును. అసగా కన్ను, ముక్కు, చెవి, గొంతుకు మొదలగు వాటి పలన గల్గు బాధలు నివారించబడును. ఆకలి కూడా బాగుగా నుండును.

ఈ ప్రాణాయామము చేయుట పలన గాకుండా శరీరము నాసనములు వైచుకొని నీళ్ళలో బొడ్డు లోతున నుండి షాళన కర్మలు యోగులు చేయుచుందురు. అట్టి షాళన కర్మలను ధౌతి, వస్త్ర విధానమున చేయుచుందురు. ధౌతి కర్మలో మెత్తని గుడ్డను వెడినీళ్ళతో పదిపే నంగుళముల

గుడ్డును మెల్లమెల్లగా మ్రింగుచు అభ్యాసము చేసి పూర్తిగా దానిని మ్రింగవలయును. ఆ గుడ్డుకొనను సాధకుడు చేతిలో నుంచుకొనవలయును. ఇందులో నాలుగు రకములు. మిరియములు కొలదిగా నమలి వేడినీళ్ళు ఒక చెంబుడు త్రాగి మరల బయటకు తీయుట యొక రకము.

తనంత పాడుగు గలదియు, నూలు దారములతో సన్నముగా పేన బడిన దారమును మ్రింగి మరల దానిని తీయుట యొక రకమగు ధౌతికర్మ యందును. నోరు తెరచి రెండు కాళ్ళు మడచి కూర్చుండి నోటిలోనికి వాయువును శక్తికొలది పీల్చి మరల నా గాలిని విడచుట యొక రకమగు ధౌతికర్మ యందును. ఈ కర్మ వలన కంత ప్రదేహము నుండి ప్రేగుల వరకు నిండి యుండిన కఫ వాతములు సమత్వముగా నశింపజేయు శక్తి వంతమైనవి. ఈ కర్మను యెరిగి గురు ముఖముగా నభ్యసించిన వారికి ఆయాసము, దగ్గు, కుగర్చులు తగ్గును. గుండె దుడుకు, రక్తపు పోటు, పుష్టువ్యాధి, ఉబ్బిసమాది లోగములు తగ్గిపోగలవు. ఈ ధౌతి కర్మ సామాన్యముగా పట్టుబడదు. చాలా కాల మభ్యాసము గావించుకొనిన గాని సాధ్యము గాదు.

ఈ కర్మలో వత్తకర్మ యని యొక రకమగు విధాన మున్నది. ఇది జలముతో లోపల నుండిన జీర్ణమండలము దాని నంటిన ప్రేగులను జ్ఞాన చేయు కార్యమును వస్త్ర కర్మ యందును. ఈ కర్మచే నాభి ప్రదేహము పై భాగము వరకు నాభి లోతుగల నీళ్ళలో నిలబడి యొక గొట్టముతో నీటిని పీల్చి యింకొక కర్మచే యా నీరును మెల్లమెల్లగా వదలవలయును. దీనితో ప్రేగులలోని మలము పోయి శుభ్రపడును. ఈ కర్మ లన్నియు ప్రాతఃకాలము నందు భోజనమునకు పూర్వము చేయవలయును. తరువాత భోజనము చేయవలయును. జల ప్రక్షాళన కర్మలో నుపయోగించు గొట్టము చిటికిన వ్రేలంత యుండి ఆరంగుళముల దీర్ఘము గలదియై యుండవల



యును. ఈ కర్మల వలన పొట్టుకు సంబంధించిన సమస్త రోగములు పోవు నని యోగ శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ణయించినారు. ఈ విధముగా చేయు కర్మలు అరు విధములు. ప్రాణాయామమునకు సాయపడి యోగశక్తి పెంచును. ప్రాణాయామములో వాయువు పీల్చుట వదులుట జరుపు కర్మను కపాలభాలి యని యందురు. ఈ విధమగు అరు కర్మలు ప్రాణాయామమునకు తోడ్పడి జలము సిచ్చనవిగా నెరుగవలయును.

ప్రాణాయామము వలన గల్గు విశేష లాభములు :—

ప్రాణాయామ విధానమును చేపెతలు గూడా నాచరించి పరమేశ్వర దర్శనమునకు బాటచేయుదరని శాస్త్రకారులు వచించియున్నారు. ప్రాణాయామము వలన యమ బాధలు తగ్గును. అసగా సత్యము ప్రాణశక్తి నిగ్రహముగా నుండి దైవము వైపునకే తన దృష్టి మిగిల్చియుంచును. దీనివలన మహామహాలకు దీర్ఘదృష్టి, దూరశ్రవణము శరీరమునకు ప్రాప్తిండు ముసలితనమందు యవస్థలుండ వందురు. దూరదృష్టి యనగా సర్వప్రదేశములందు లోకాలోకములందు జరుగుచున్న విషయములు, జరిగిన విషయములు, ముందు జరుగబోవునవి తానున్న చోటినుండి చూడ గలుగుట.

దూరశ్రవణమునగా యేలోకమందైన యెవరు యేమి మాట్లాడుకొను చున్నారో యవియున్నియు తానున్న చోటునుండి వినుటయు తాను విన్నది వలయు వారికి విశదీకరించుటాది శక్తులు గల్గజేయునందురు. ప్రాణాయామము వలన సర్వశక్తులు లభించగలవు. ఈ ప్రాణాయామములో మూడు పనులు చేయవలయును గదా : వాయువును పీల్చుట, దానిని లోపల నభ్యాసముతో నిలిపియుంచుట, తరువాత దానిని మరొక నాసారంధ్రము నుండి వదులుట యివి మూడు పనులు సుమా : ఇందులో మధ్యమ క్రియ



యనగా వాయువు నభ్యాసముతో లోన నిల్చియుంచుటను కుంభక మందురు. ఈ కుంభకాభ్యాసముతో గొప్ప శక్తులుద్భవించును. ఏకాగ్రతద్వష్టి ప్రాప్తిచింతగా కనుబొమలమధ్య తేజస్సును దర్శింప గల్గును. భూమధ్యమున ద్వష్టి నిల్చినంత కాలము దేహము సజించదు. చిరకాల మాయుర్థాయముగల వారగుదురు. ఈ యభ్యాసము గొప్పగా సాగిన వారికి మరణ భయము, యమలోక దర్శనముండదని శాస్త్రకారులందురు.

ఆతనికి సమస్తరోకములు ప్రకృతి స్వాధీనముగా నుండును. అనగా నిప్పు దహించదు, నీరు ముంచనేరదు, వాయువు కడిలింప జాలదు. భూమి యేవిషత్తుగొని రాలేదు. గగన మార్గములో సంచారము చేయుచు దేవరోకములు దర్శింపజేయుటయు, సమస్త ప్రపంచ దృశ్య శక్తులు గల్గింప బడి బ్రహ్మ తేజముతో ప్రకాశించు చుండును. ఆతని మాట శాసనము, ఆతడు చేయలేని పనిలేదు, చేయలేని దేవుడు శరీరము లేదు, మహాగ్ర రూపజంతువులుగా మారగలడు, మహాపర్వతాకారము పొందగలడు.

ఇట్లు శ్రద్ధా సక్తులతో ప్రాణాయామము రోజున కారుసార్లు గావించుచు నందున్న విశేషఫలితమును యోగి పొందగలడు. ఇట్లు వాయు బంధనము స్వాధీనమైన యెడల సులభముగా సుషుమ్నా నాడి (బ్రహ్మనాడి) యందు విశేషశ్రమ పొందకుండా ప్రాణశక్తి ప్రవేశించి యందద్భుతమగు దృశ్యములను చూచి పొంగిపోవుచుండును. యోగాభ్యాసము చేయదలచిన సాధకుడు ప్రాతఃకాలముననే యనగా సంధ్యాకాలమునందు (సూర్యోదయము ఒక గడియన్నరకాలము ముందుగా) లేచి తన యుపాసనా దేవతాభ్యాసము చేసికొనవలయును గురుభ్యాసము తదనంతరము గావించు కొనవలయును. భస్మధారణము గావించు కొనుటకు ముందు దంత ధావనాది కృత్యములు తీర్చుకొని భసిత కేళిలు ధరించి యభ్యాస గృహములోనికి పోయిపూర్చుండవలయును. పిదప శాస్త్రీయముగా సంకల్పాదులు గావించు

కొని యోగాసనము వేసికొని యుండవలయును. పిమ్మట దేవగురు ధ్యానములు గావించుకొని భూమిని భరించు అనంతమూర్తిని వేయితలచు గల జేల్పును స్మరించి నమస్కరించవలయును.

తరువాత తన యభ్యాసమును ప్రారంభించి చుండు తన నియమిత కాలమువరకు నిల్చి ఆ శ్రమ నివారణకు మరల శవాసనము వైచుకొనవలెను. ఇంకను ఇందులో ప్రవేశించిన కొంతకాలమునకు ముద్రలు తరువాత నాదములు, కళలు, విందువు మొదలగు విచిత్రమగు దృశ్యములను వినుచు గనుచునట్లుండి యందభ్యాస పర్వతముతో నుండవలయును. ఇట్లభ్యాసము పూర్తిగావించుకొని యుష్ణోదకముచే శరీర స్నానమాచరించి నియమితమగు మితాహారమును భుజింపవలయును. కర్పూరముతోగూడిన సున్నము వ్రాయని తమలపాకులు భోజనానంతరము వాడుకొనవచ్చును.

సాయం సమయములో ననగా సంధ్యా సమయమందు మరల నభ్యాసము గావించుకొని తన విధులను తీర్చుకొనవలయును. ఇట్లు నిత్యము సాధకుడు యోగభ్యాసము గావించు కొనుచు దైవకటాక్షమును పొందుటకు ప్రార్థనలు గావించుచు గురు వాక్యనుసార మభ్యాసయోగ మవలంబించవలయును.



## ష ట్ చక్రములు

1) మూలాధారము 2) స్వాధిష్ఠానము 3) మణిపూరకము 4) అనాహతము 5) విశుద్ధచక్రము 6) ఆజ్ఞాచక్రము. ఇవి శరీరమందుండిన పన్నీ యోగాభ్యాస పరులకు సాంకేతికమై సుషుమ్నా నాడియందుడునవిగా నెరుగవలయును. ఎంతటి యోగాభ్యాస పరుడైనను కుండలినీశక్తిని మేలుకొల్ప జాలకున్న యోగభ్యాసము వలన పొందదగిన ఫలితము పొందజాలరు. ఫలితము పొందిన యోగి ముఖము కాంతివంతముగానుండి రోగము లంటకుండా జతర దీప్తినిపొంది సర్వమగు నాడీమండలము సక్రమముగా పనిచేయుట జరుగును. అప్పుడు యోగాభ్యాసము సరియగు స్థితిగలిగినట్లు భావించవచ్చును.

### 1) మూలాధార చక్రము :—

ఇది యోని ప్రదేశమున నుండును. యోని ప్రదేశమనగా మలము విసర్జించు గుదస్థానమని యెరుగవలయును. యోగివరుల పరిభాషలో నాచక్రము నిట్లుగా వర్ణింతురు. ఈ మూలాధార చక్రము రక్తషర్ణముగల్గినాల్గు కోణములతో నావరించబడి యున్నది. ఇందులో సాంకేతిక పరముగా కొంద రభిష్టాన దేవతలుండరనియు నాల్గు కోణములందు నాల్గు రకములుండరనియు దీని సాద మూడున్నర చుట్టలు చుట్టకొని కుండలినీనాడి యుండునందురు.

సాధకుని సాధనములో మూలాధార చక్రమంటియున్న కుండలినీ నాడి మేల్కొల్పుటలోనే యంతయు యోగమిమిడి యున్నది. ఆ నాడిని మేల్కొల్పుట యనగా ముడుచుకొనిన దానిని సాచుకొని మూలాధారము మొదలుగాగల 'బ్రహ్మనాడిలో తలజేర్చుటయనీ భావము. ఇది మూలాధార విషయము.

## 2) స్వాధిష్ఠాన చక్రము :—

ఈ చక్రము లింగమునకు మూలములో నుండునదిగా నెరుగవలయును. ఈ చక్రమునకు ఆరు దళము లుండును. ఈ చక్రము మెరుపు మెరిసినట్లు కాంతులు ప్రసరించుచుండును. ఈ చక్రము కమలము బోలిన ఆకారము బొంది యుండును. దీని బొడ్డునందును, దళముల యందును బ్రహ్మాదులు, శ్రీనివాసాదులు నిల్చి యుండురనెయు, ఒక శక్తి థాకిని యనబడునది యుండుండననియు ఇంకను చిత్ర విచిత్రములు గన్పించునని కూడ యోగు లందురు.

## 3) మణిపూరక చక్రము :

ఈ చక్రము నాభినంటి యుండును. దీనికి కమలాకృతి యుండును. ఈ కమలమునకు పది దళము లుండును. ఈ కమలమునందు దళ దళముల యందు కొందరు దేవత లుండురు. నాలు దళముల తరువాత యిందులో అగ్నిమండల ముండునందురు. ఇందులో థాకినీ యనబడు శక్తి యున్నది.

## 4) అనాహత చక్రము :

ఈ చక్రము హృదయ మున్నచోట నున్నది. క్రింద నుండి పచ్చు మండలిని శక్తి యీ చక్రము పరకు పచ్చిన తరువాత తన ప్రాబల్య మంతయు చూపగలదు. అనగా యిందునుండియే దేవతా శక్తులు ప్రాణ శక్తి గల్గించుట కారంభించును. అనగా యోగశక్తులు కొన్ని తెలియునట్లును కొన్ని తనకు తెలియకుండగ నుద్భవించి యాతనిని మహానుభావుడనియు, మహా యోగిపుంగవు డనియు, శక్తివంతుడనియు పిలుచునట్లు చేయును. ఈ చక్రము పండ్రెండు దళములు గల్గి దానిమ్మ పూవువలె నుండి మధ్యను బిందువు గల్గి షడ్కోణాకారముతో నుండు వాయుమండలము గల్గి యందు

కోటాను కోట్ల మెరుపులు గల త్రికోణాకృతి గల చక్ర ముండును. ఈ చక్రములోనే క్రిందకు పోషగా కదలిక మెదలికలు లేని దీపము వలె నుండు దాని నీడలో హంసాకారము పొంది జీవాత్మ యుండునని మహనీయులు వర్ణింతురు. ఇందులో మనుష్యులు పూజించదగు ప్రదేశము యోగికి గన్పించునని వివరింతురు.

### 5) విశుద్ధ చక్రము :

ఈ చక్రము కమలాకృతితో నుండి ఎరుపు రంగు గల పదహారు దళములతో నుండు నందురు. బొడ్డులో శ్వేతాకారము గల వర్తులము బోలి శ్వేతాకారము గన్పించును. ఈ చక్ర దళములు నిరంతరము మకరందము చిమ్ముచు రక్త కాంతు లీసుచుండును. ఇందులో మహాదేవుడు విచిత్రాకారముతో శంఖము, వ్యాఘ్ర చర్మము, త్రినేత్రములు, పది చేతులు, చేతులలో ఘంట, పాశము, అంకుశము ధరించి భస్మమును శరీర మంతయు నలదు కొని యన్యుత దానము చేయుచు పరమ శివుడు యిందు గలడనియు, యోగి యోగ ప్రభావముతో నీ చక్రములను చక్రకర్ణియందు, దళములందు గల వివిధ దేవతా మూర్తులను దర్శించి పరమానంద మందు చుండును.

### 6) ఆజ్ఞా చక్రము :

ఈ చక్రము కనుబొమల మధ్య నుండును. చిత్ర విచిత్రముగా నుండి శ్వేత కాంతులు చిమ్ముచు రెండు చేతులతో నీ చక్ర ముండునందురు. ఈ చక్ర దళముల మధ్యను హాకినీ శక్తి యున్నది. దాని మీద త్రికోణ రూపముతో మధ్యను అంతరాత్మ ప్రణవ స్వరూపముగా నుండి జ్యోతి వలె నుండు దీపమై వెల్లుచుండును. దాని మీద మనస్సు సూక్ష్మ రూపముతో నుండును. దాని పైన చంద్రమండల మున్నది. అందు మహాశక్తి సం



పన్నమగు హంస యనబడు పరమశివ స్వరూప మున్నది. ఆ పైన కారణము, అవాంతర దేహములు దళములై యా స్థానములో నున్న వందురు. సుషుమ్నా నాడి మార్గ మనగా ప్రాణశక్తి సంచరించుటకు నడులేని రాచ బాట యందురు. ఆ మార్గములో పోవుచున్నచో భయము సందేహము లేని బలముతో యోగి సాగును. ఆ నాడిని బ్రహ్మనాడి యందురు. అనగా బ్రహ్మ దర్శనమునకు పోవు దారి యందురు. ఇవి యన్నియు సుషుమ్నా నాడిలోనికి కుండలిని ప్రవేశపెట్టు సాధనములుగా ముద్రలతో సహా చెప్పబడినది.

అటువంటి కష్ట సాధ్యమగు కుండలినీ చలనమును యోగి పురాకృత పుణ్యము బయటపడును. ముద్రలు కూడా పది రకము లుండి యీ యోగి కృతకృత్యు డగుటకు తోడ్పడును. ఇట్లు బ్రహ్మనాడి సంచారము ప్రాప్తించిన వారికి యనగా యందు నిరంతరము నిలచువారికి విచిత్రమైన శక్తులు వాటంతట నవి ప్రాప్తించు నను విషయములు యిదివరలోనే మన మచుకొన్నది గదా : ఆ శక్తు లెవ్వీయో, ఎట్లు సంప్రాప్తించునో మన మెరుగవలయును. అవి ఎనిమిది రకములుగా నుండునని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ణయించిరి. వాటి వివరము యీ క్రింద విధముగా నుండును. వాటినే అష్టైశ్వర్యము లనియు, అష్టశక్తు లనియు అందురు.

ఐశ్వర్య మనగా నీశ్వర సంబంధమని యర్థము. ఈ శక్తులు యీశ్వర బలమును తెలియజెప్పును. అనగా ప్రకృతి నతిక్రమించి తాను బ్రహ్మ బలము సంపాదించి యీ శరీర వాసనలు పోగొట్టుకొని సమస్త ప్రపంచమునందు తాను యధేచ్ఛా గమనాది బలములతో నుండి తిరుగగలడు.

## అష్టవిధ శక్తులు

1) అజీమ 2) మహిమ 3) గరిమ 4) లఘిమ 5) ప్రాప్తి  
6) ప్రాకామ్యము 7) ఈశత్వము 8) పశత్వము యను పేర్లతో వ్యవహరించబడుచుండును.

అజీమ శక్తి :

శరీరమును సంకల్ప మాత్రమున బహు సూక్ష్మముగా నొనరించి ప్రపంచమున సంచరించగల శక్తిని అజీమ శక్తి యందురు.

మహిమ శక్తి :

ప్రకృతి యనగా లోకములందు శరీరములు ధరించి జనన మరణము లందుచు లోకములలో ధన, దారిద్య, సుఖ దుఃఖాదులు పొందుచు సంచరించు విధానము సత్క్రియించి చావు పుట్టుకలు లేకుండా వాతావరణములకు తొంగకుండా తాను తలచుకొన్న మాత్రమున పెద్ద పెద్ద రూపము లందుట యందు తన్ను తాను యెరిగి సంచరించుటాదిగా గల శక్తిని మహిమ యని యందురు.

గరిమ శక్తి :

ఇది విచిత్ర మగు శక్తి. గడ్డిపరక చిన్న గాలికి యెగిరిపోవును. అట్టి తేలిక వస్తువు స్వరూపమంది యెటువంటి పెనుగాలులు పీచినను కదలకుండ నుండజేయుట, ఒక చిన్న పుల్లతో సముద్రమున తిరుగు యోడను నొక్కిపట్టి కదలనీయకుండుట మొదలుగా గల వెన్నో తేలిక గల వస్తువులచే మహా భార మగువాటి నడ్డగించుట, ఇయించుట, త్రిప్పికొట్టుట మొదలగు కార్యములు నిర్వహించు మహాశక్తిని గరిమ యని యందురు.



లఘుమ శక్తి :

మహా భారము గల వస్తువులను అనగా పర్వతములు, సముద్రములు, అగ్నిగుండములు, ఆకాశ గమనము మొదలగు నసాధ్యమగు కార్యములు నిర్వహించుట, పర్వతమును సముద్రమున వైచి మునగనీయకుండ నుంచుట, సముద్రము మీద కాలి నడకన పోవుట, ఆకాశ వీధిలో అలుపు సొలుపు లేకుండా సంకల్ప మాత్రమున మహాంతరాళము సంచరించుట, దావానలము గాని, పిడుగుల పర్వమాది యగ్నిజ్వాలల మధ్యను వాటి వలన ప్రమాద రహితముగా తేలిపోవుటాదిగా గల మహిమలను లఘుమ యని యందురు.

ప్రాప్తి శక్తి :

లఘుమ రుచివలన వచ్చునది ప్రాప్తి శక్తి. ప్రాప్తి శక్తి యనగా నిట్లుండును. తాను మనస్సుతో తలచిన యసాధ్య వస్తువులను, స్థానములను పొందుట, తానట్లే యుండి వివిధాకృతుల యందుండుట, నూతన స్థానములు నిర్మించుట యివి యన్నియు ప్రాప్తి శక్తులు. ఈ శక్తి యున్నవారు దూరముగా నున్నవాటిని, ఎవరి కందరానివి పొందుట మొదలగు వాటినిగా నెరుగవలయును.

ప్రాకామ్య శక్తి :

తానున్న స్థానమునకు బహు దూరముగా నుండునవి. స్వర్గాది లోక వాసులతో సల్లాపములు, భోగములు, సమస్త సౌఖ్యములు, తలచినంత మాత్రముననే రంభాదులు, స్వర్గము, గంధర్వ గానము యితర లోక దర్శనము గల్గించును.

## ఈశత్వ శక్తి :

ప్రాకామ్య శక్తి తరువాత వచ్చునది ఈశత్వ శక్తి. ఈశత్వ శక్తులు రాను రాను హెచ్చు బల ప్రదర్శనము చేయునవిగా నుండును. ఈ శక్తి గల వారు ఇతరుల కగుపించకుండా సంచరించగలరు. ఇతరులను వారు చూచుట, వారి చర్యలు గమనించుట, లోకము లన్నిటిలోన రహస్య విధానమున సంచరించుట, క్రొత్త వస్తువులను సృష్టించుట, వాటిని ఇతరు లెరుగని విధానముగా నుంచి లోకము వారల కందించి యనుభవింపజేయుట, వాటిని యదృశ్యముగా నుండి రక్షించుట మొదలగు నసాధ్య కార్యములను అనగా ఈశ్వర బలముతో చేయదగిన కార్యములు నిర్వహించుటాది కార్యములు, సృష్టి, స్థితి లయములు గావించు బలము గాంచు శక్తిని ఈశత్వ శక్తి యని యందురు.

## నశత్వ శక్తి :

ఇది పైన చెప్పబడిన మహాశక్తులలో గొప్పశక్తియని చెప్పవచ్చును. తాను స్వాధికారమునంది, యందినట్లు తెలియనీయరాకుండా నడపుట, యితరు లగుపింపకుండా సంచరించుట, ఆ పనులను యెట్టి యడ్డంకులు లేకుండా నిర్వహించుట, సమస్తము తన చేతులలోనుంచుకొని తానెవరో యెరుగరాకుండా పృథ్వీహరించుచు ప్రభుత్వము సాగించగల్గుట, లోకము లన్నిటిలో తన మహిమను గనబరచుచు తానెవరో లోకమునకు గానరాకుండా నుండగల యోగబలమును యీశత్వ శక్తియని యందురు. మహాతపస్సం పన్నులగు వారికిగాని యివి సాధ్యపడవు.

## ప్రత్యాహారము

ప్రత్యాహారమనగా యిది విచిత్రమగు యనుభూతి. అదెట్లు సాధ్యమగును? అను ప్రశ్నకు సమాధానముగా యిట్లు వివరించబడుచున్నది. యోగసాధకుడు తన తర్జనీ వ్రేలును (చూపుడువ్రేలును) రెండుచేతుల వ్రేళ్ళను రెండుచెవులలో నుంచుకొన్నప్పుడు యే ధ్వని వినిపించునో యా ధ్వనిని తాను ధారణగావించుచు మనస్సును నిలుపుకొను శక్తిని ప్రత్యాహారమని యందురు. దీనిని వేదనమని యందురు. ఇట్టి వేదన సంబంధమగు నాధములను తరచు విని నభ్యాసముచేయు సాధకుడు యోగిగా మారగలడందురు. అందులకే శివపురాణ మందు యీ సాధననిట్లు సాధించమని చెప్పబడినది.

యోగాభ్యాసమెరుగనివారైనను, స్త్రీలైనను, పురుషులైనను వారు ప్రతిదినము యిట్లాచరించవలయును. రాత్రి పరుండబోవుటకు ముందు చక్కగా ప్రక్క పరచుకొని ఆసనశుద్ధిగా గూర్చుండి తూర్పు ముఖముగాని యుత్తరముఖముగాని పెట్టుకొని కర్ణరంధ్రములు చూపుడు వ్రేళ్ళతో మూసికొని యందుండి వచ్చు నాదము నాలకించుచు నలుబది ఐదు నిమిషములు సాధన ప్రతిదినము చేయుట ముఖ్యము. అట్లాచరించుచు సభ్యాసమున నిల్చినవారు సిద్ధులు పొందగలరని చెప్పబడినది.

ఇట్లా నాదము వినుచు సభ్యాసము చేయుచున్నచో వాయునిగ్రహము వచ్చును. ఇదివరలో చెప్పబడిన అనాహతచక్రము నుండి వచ్చు నాదములు వినగల్గును. అట్టి నాదములు వినుచు క్రమముగా నాదములు దాటిన సుఖమగు స్థితిని పొందగలడు. ఇది ప్రత్యాహారమను యష్టాంగ యోగ ప్రక్రియయని చెప్పబడియున్నది.

## నాదభేదములు

ప్రత్యాహారమునందు తను వినుచున్న నాదమునందు బుద్ధిని నిల్పి యానాదమును విడువకండా వినుట సాధనముగను. ఇట్లు సాధకుడు సాధన చేయుచుండిన కాలమందు క్రమముగా కుండలినీ శక్తి బ్రహ్మనాడిలో ప్రవేశించుకాలమందు ప్రవేశించి, సాగిన కొంతకాలమువరకు పెక్కు రకములుగా వినిపించుచుండును. ఆ నాదముల యందు సుషుమ్నారంధ్రము నందు వాయువు ప్రవేశించునపుడు పెద్ద పెద్ద సముద్ర తరంగముల మ్రోతవలె వినిపించును. క్రమముగా వినుచున్నచో మేఘములు యుగ్మి నట్లు యరుముచుండును. తరువాత భేరిలు మ్రోగించిన మ్రోతలవలె వినిపించును. క్రమముగా నాదముల ధ్వని సన్నగిల్లిపోవును.

పిమ్మట మృదంగములు (మద్దెలలు) వాయించునట్లు భయంకర శబ్దములు తగ్గి సౌమ్య శబ్దములు వినిపించసాగును. శంఖములూడినట్లు ఘంటానాదములు, పెండ్లి బాకావూడినట్లు కాహళనాదము, వేణుగానము చేయు నట్లు వేణునాదము, వీణ వాయించునట్లు వీణానాదము, తుమ్మెద మ్రోతవలె భ్రమరనాదము శరీరములో మధ్యప్రదేశమునుండి శ్రవణములకు వినిపించు చుండును. ఇది వాయువు బ్రహ్మనాడిలో ప్రవేశించినపుడు కొంతవరకు కుండలినీ ప్రదేశమై సాగుచున్నపుడు వినిపించును.

భయంకర నాదములు వినుటకన్న తక్కువ ధ్వని చేయు సన్నని నాదములు వినుటయందు బుద్ధి నిశ్చలత్వము, నిర్మలత్వము యేకాగ్రత చక్కగా సరిపడును. ఈ స్వల్ప నాదశ్రవణములో బుద్ధి చక్కని కుదురు గల్గి గమ్యము జేరగల్గు శక్తి పెంపొందును. ప్రత్యాహారములో నాదములు వినుచు స్వల్ప ధ్వనులు చేయువాటి యందు మనస్సు నిల్పిపలయును, కుండలినీ చలనము జరిగినను యదిమరల వెనుకకు వచ్చునపుడు బుద్ధి యీ

నాదములందు లగించి యుండుటచే ఒక్కొక్కసారి లోక పృథ్వీహారములందు ప్రవేశించినను యోగవిధులు దానిగుణమును పట్టించుకొనక తన విధానము లోనే నిల్చుకొనజూచుట ముఖ్యధర్మము. వాచికన్న పీడియం దా బుద్ధి నిల్చి ముందునకు సాగిపోవుచు గమ్యస్థానము జేరుకొనును. ఈ ప్రత్యా హారములో కొన్ని కొన్ని విధములున్నవి.

శరీరములోనున్న యింద్రియములు లోక పృథ్వీహారములకు లాగ నీయకుండా నిలుపుకొనే శక్తి యొక రకము.

సమస్త ప్రపంచమందలి జీవరాసులలో చైతన్యమును గురించి వాటిని త్రిప్పుచు శరీరములు వదులు కాలమునందు తానందుండి పోవు ప్రాణ శక్తిని పరమేశ్వర శక్తిగా ప్రత్యాహారము చేయుట యొక రకము పాదములు మొదలు శిరస్సువరకు తా నుపాసించు దేవతాస్వరూపమును నిల్చి దానియందు ధ్యానముంచి నిగ్రహముగా నుండు టింకొక రకము.

శరీర పోషనమునకై వలయు సమస్త సదుపాయములు యేవియు చేయక తృణీకరించుచు ప్రాప్తించినదానిని ప్రాణరక్షణార్థము స్వీకరించుచు నిగ్రహముగా మనస్సులో దేవతా రూపము ధ్యానించుట యింకొక రకమగు ప్రత్యాహారము.

శరీరము ద్వారా చేయు సమస్త కర్మలు వాటి ఫలితము లీశ్వ రార్చనము గావించుచు నా జీవాంతము నిగ్రహముగా నుండుట యింకొక రకమగు ప్రత్యాహారమగును. తాను చేయు కర్మలను బ్రహ్మార్చనముగా బ్రహ్మ కర్మలాగా భావించుటయు, వాయువు నిరోధమును కంతమునుండి గుదస్థానమువరకు గావించుటయు ప్రత్యాహారమందురు. ప్రాణాయామ విధానముగా వాయువును శరీర భాగములన్నియు వ్యాపించునట్లు చేయుటయు ప్రత్యాహారమని యోగశాస్త్ర విధులందురు. కోరికలను తృప్తిపెంచుటయు కూడా యిందులోనికి వచ్చును. బుద్ధిని సుఖదుఃఖములవైపు మళ్ళించకుండా

వాటికి తొంగకుండా వర్తించుచుండట ప్రశస్తమము. ఇందులో కొన్నిగాని యన్నియుగాని యనుసరించుచు నిల్చుట అష్టాంగములలో ముఖ్యముగా నెంచబడినది. యోగాభ్యాసపరుడు తన సాధనలో ఒక రకమగు గమ్యము జేరినట్లు క్రింద విషయము పలన నెరుగదగును.

ఎప్పుడు శరీరములోని నాదములు స్ఫుటముగా వినుటకు తగిన సామర్థ్యము వచ్చునో యప్పుడు సాధకుడు తానున్న స్థితికన్న నున్నత స్థితికి వచ్చినట్లు తెలియనగును. నాదములు సుఖముగా వినుచు వాటివలన పొందు సంతోషమును గ్రహించుట యోగికి యోగబలము పెరుగుటగా తెలియవచ్చును. ఈ నాదములు వినుటతో బ్రహ్మానందము పొందుచు, నేత్రములకు రెప్పపాటు లేకుండా యదృష్ట నిలచియుండును. నాదములలో ప్రసస్తమగు నాదము ఘంటానాదము. ఈ నాదములోని ఘనత్వము వర్ణింప శక్యముగాదు.

ఎంతో శ్రమపడినగాని మనస్సును చలన రహితముగా నుంచినగాని యీ నాదము వినిపింపదు. ఈ నాదము విన్నవారు దేవతారూపమును పొందగలరనికొందురు, దేవతాశక్తులన్నియు నా నాదములో నున్న వనియు, యది విసినవాడు శరీరభ్రాంతినిగాని జీవభ్రాంతి, ప్రాణశక్తి భ్రాంతి గాని యుండదని పెద్దలు యిదివరలో నిశ్చయపరచియున్నారు.

## ధ్యానము - దాని విశేషము

ధ్యానమును గురించి వివరముగా మన మెరుగవలయును. ఇదివరకు లోని యభ్యాసములకు పైమెట్టు ధ్యానము. అవి యన్నియు సాధనలతో స్వాధీనపరచుకొనుటకు సారము ధ్యానములోను ధారణములోను యున్నది. మనస్సు శరీరమందు విచిత్రముగా నడచుచుండును. శరీరమునకు మనస్సు నకు నొక యనుబంధమును పరమేశుడు గల్పించియున్నాడు. మనస్సు

శరీరమునందున్న యింద్రియముల ద్వారా లోకవాంఛలను వాంఛించు చుండును. మనస్సునకు లోకములోని వ్యవహారములకు మధ్య తులా దండమువలె శరీరము పనిచేయు చుండును. నౌకరుకు యజమాని ఎంత ప్రోత్సాహమిచ్చి యితర విషయములందు దింపునట్లు, మనస్సును తనద్వారా లోక వ్యవహారములం దాశక్తి గల్గించుచుండును.

ప్రపంచములో యాస్వరస్యస్థిలోని మహద్భుత రహస్యము యిందులో యున్నది. శరీరము రక్తమాంస మేదోక్తి పూరితమగు యొక గూడు, ఈ గూటిలో నొక గొప్ప శక్తిగల యొక తేజము ప్రవేశించి ఈ చైతన్యరహితమగు గుల్లను లేవవీరి తిప్పుచున్నది. ఆ గుల్లలో మహా తేజోంశము ప్రవేశించి దాని వాగునలకు క్రమముగా తాను స్వాధీనమగు చున్నది.

దాని వాగున లనగా యది ప్రేరేపించిన లోక సంబంధమగు వాచ లను తాను శరీరము ద్వారా యనుభవించదలచి తన వ్యవహారము దూర ముగా నుంచి యా గుల్ల కుడిన యితరమగు గుల్లలతో సనుబంధ, యరుగ, శత్రుమిత్రా చ్ఛాదులు పొందుచు తన విషయము దూరముగా నుంచి యిందులో జేరియుండునయే మాయని మోహభ్రాంతియని యందురు. ఈ భ్రాంతి శరీరము తన యింద్రియముల ద్వారా మనస్సునకు గల్గించు చున్నది. ముత్యపు చిప్పపై నున్న కాంతిని చూచి యది వెండి వస్తువుగా భావించుట భ్రాంతి గదా : మనస్సు ఈ శరీరము ద్వారా గొప్ప మలుపు తిరిగి భ్రాంతిలోబడి గిరగిర తిరుగుచున్నది. అది యెట్లు తిరుగుచున్నదనగా తన్ను తానెరుగక తాను చూచినది గొప్పదనియు, అది యితరుల కందరానదనియు, దాని నందుకొని యనుభవించవలయు ననియు తలచి తాను వాంఛించినయవిగూడ గుల్లలను విషయ పరిజ్ఞానము పాతగా నందులో చిక్కుకొని పునఃపునః దానియందు తాను శరీరేంద్రియ



ముల ద్వారా మమకారాహంకారము లుంచుకొని గుణములకు దాసత్వము చేయుచున్నది.

అనగా యీ శరీరముల యందు మమకారముతో బాంధవ్యము స్పృహించుకొని, జీననీజనకులనియు, భార్యాపుత్రాదులనియు, తన రక్తబంధులనియు తనకు హితవులేనివారు శత్రువులనియు భావించుచు గుణములకు స్వాభీసమగుచున్నది. ఈ గుణములే శరీరముమీద యింద్రియాదులకు ప్రోత్సాహకారకములై లోకములందు జీవులను పరిభ్రమింపజేయుచున్నది. గుణములు మూడు సాత్విక, రాజస, తామసములు. శరీరేంద్రియములు ప్రోత్సాహించిన విషయములందు ప్రతిబింబించి తగులాటము పెట్టుచున్నవి.

ఈ తగులాటములో మనస్సు నానావిధముల గంతులు వేయుచు తన్నుతాను మరచి మోహగుణ పరపశత్వమున తాను ధరించిన శరీరమును యధార్థవస్తువుగాని నిత్యమగు దానినిగా భావించి దాని యనుభవములు వాంఛించి చివరకవి స్థిరము గూర్చ జాలకపోవుటచే కాలపక్ష్యముతో నీ శరీరమును విడచి తన దారిని తాను పోవుచు తాను శరీరము ద్వారా పొందిన కర్మఫలితమును గొనిపోయి దాని ఫలము యే శిక్షల ద్వారానో యనుభవించును. తనకు శుద్ధత్వము లేని కారణమున శుద్ధిగాంచుట కుపకరణముగా శరీరము గావలయును. గాన మరల శరీరము ధరించి శుభకర్మలనో యశుభకర్మలనో జేయుచు “పునరపి జననమ్ పునరపి మరణమ్” యనునట్లు తిరుగుటచే గిరగిర తిరుచుచున్నదను చున్నాము. ఇవి యన్నియు జగమెరిగిన సత్య విషయములైనను గుణ ప్రోత్సాహముతో మమకారా హంకార వికారాదులు పొందుచున్న దను రహస్యమగు సత్యవిషయము. ఇది ఈశ్వరకల్పిత మగు లోక నాటకము.



ఇందులో సందరు హిత్రధారులే : సూత్రధారిమాత్ర మా భగవంతుడుగా నెరుగదగును. అయితే యిట్లు సమస్తము జరుగుచుండ దేనిని నిగ్రహించుటకు సాధ్యపడని దానిని గురించి యిన్ని తర్జన భర్జన లెందుకనుకొని సందేహించ వచ్చును. అందరు యిందు లోబడియుందు అనుకొనుట పొరపాటు. కొందరు వివేకవంతులు ముళ్ళబాటను వదిలి రాజమార్గములో నంచరించి తమ్ముతామిగి వారు జేరవలసిన స్థానమునకే జేరగలరు. ఆ చేరు మార్గమునే యోగమార్గమని నిశ్చయించిరి. ఈ మార్గములో ప్రవేశించిన వారికి పీకట్లుతొలగి వెలుగు కన్పించును. అనగా తానెవరో ? తాను యిందులో నెట్లున్నాడో, తాను జేరవలసిన స్థానమేదో ? గుర్తించుటకు యీ శరీరములోనే భగవంతుడు కూర్చుండినాడు.

ఏ శరీరములోని యింద్రియములు యీ లోక వాంఛలకు ప్రేరేపించుచున్నవో : యే జగత్పతి తన్ను యీ గుర్తిలో నిలిపి తన మహిమ తెలియజాటుచున్నాడో యీ శరీరమును యందుండు యింద్రియములకు దూరముగా నుండి తస్మిదిని తాను పొందుటకు తాహతు సంపాదించుటకు యీ పనిముట్లు ద్వారా యర్జించుటయే అష్టాంగ యోగమునందలి ముఖ్య సారము. ఇట్లు తన స్థితిని తాను యెరుగుటకు శరీరమును సుస్థిరముగా నుంచుటకు ప్రాణాయామము, ఆసనములు, యమనియమములు, ప్రత్యాహారము చెప్పబడినవి గదా : ఇప్పుడా మార్గములో నిలిచి తన్ను యీ హృదయహారములలోనికి దింపి నీ యీ శరీరమును, దాని యింద్రియములను పనిచేయనీయుకుండా కట్టుబాటు చేయుటయో : తాను వాటికి తొంగకుండా నిగ్రహము సాధించుటయో యందుండు ప్రాణశక్తి చేయవలసియున్నది. అందునే యింద్రియ నిగ్రహమని యనుచున్నారు. అనగా యింద్రియములు చేయమన్న పనులు చేయకుండా యీ శరీరము ద్వారా తన్ను తానెరుగు యత్నములో నుండుటయే యీ సాధనము.

అట్లు తా నుండుట కనునగు సాధనమును చూచుకొని యింద్రియాదుల

వ్యవహారములను క్రూరజాతువులను మచ్చిక చేసికొనునట్లు దుష్టుడు వాటి ధోరణి మార్చుటయే ధ్యానమనబడుచున్నది. ధ్యాన మనగానేమి ? యది తా నాచరణముతో పెట్టుపెట్టు ? దాని వలన గల్గు లాభము లేవి ? యను ప్రశ్నలుద్భవించును. వాటికి సమాధానము యిట్లు గ్రహించ వలయును. ధ్యానమనగా శరీరేంద్రియములు ప్రోత్సాహించు విషయము లను పట్టించుకొనక మీరు మౌనముగా నుండుడు నా పనిని నేను చేసికొను చున్నాను, మీరు నాతో సహకరించుట తప్పనను మీ యదుపుతో నుంచ యత్నించకు డనుట :

నేను నాకార్యార్థము మిమ్ము చేరదీసినాను. మీరు నా సమ్మతిని గ్రహించి యల్లరిలేకుండా నిర్మలముగా నుండుడు. అణగియుండుదనియద మాయించి తాను స్వతంత్రము బూని తనస్థితి నెరుగుటకు ధ్యానము గావించవలయును. ఆ ధ్యానముతో తన యుపాసనా దేవతానుగ్రహము గల్గును. ధ్యానములో కొన్ని విధములున్నవి. తాను పరమేశ్వరుని తేజముననియు, తా నాతని ప్రతినిధిని గాని యొందుకాదని భావించి ధ్యానించు తొకరకము. ఇంకొక రకములో తాను బ్రహ్మమనియు శరీరము చేరు తాను చేరనియు, శరీరములో కొంతకాలము నివసించి పోదునుగాని నేను రక్తమాంసాదులతో నిండిన శరీరమును గాదనియు తన్ను శస్త్రాస్త్రములు నరులలేవనియు, జలము తన్ను మంచజాలదనియు, దహనము తన్ను దహింపజాలదనియు, గగనముగాని, భూమిగాని తన్ను స్వాధీన పరచుకొకాలవనియు నెరిగి పరమాత్ముని ధ్యానించుట—మరొక రీతిలో తాను బ్రహ్మరూపుడననియు, తన్ను తాను అద్దములో ప్రతిబింబమును చూచుకొనునట్లు ప్రతి శరీరమునందు దర్శించు చున్నాననియు, అందులో చాలనశక్తి ప్రాణశక్తిగా నున్నదియు తనదే మరొకటి లేదనియు, యితరములగు భావముతో దృశ్య మానమగు యా స్పృశ్యయంతయు మాయా తముగా నెరిగి తన్ను తాను దర్శించి యానందించు తొకరకముగు ధ్యాన

మందురు. ఈ ధ్యానములో రెండు రకములున్నవి. సగుణ ధ్యానము, నిర్గుణధ్యానము యనబడు విధానము లున్నవి.

సగుణ ధ్యానము :

సగుణధ్యానమనగా తానొకరూపమును కల్పించుకొని యారూపమును విడువకుండా తనలో దర్శించుచు తథేక నిష్ఠతో నుండి ధ్యానించుటను సగుణధ్యానము అందురు. దానివలన లాభములనేకములు గలవు. మేడయెక్క దలచినవాడు మెట్లు పట్టుకొని యొక దాని వెనుక నింకొకటి యెక్కునట్లు తన భావములో నణగియున్న లక్షణము తొక్కిక్కటియే క్రమముగా నశింపుజేయుటకు సాధనమై సగుణధ్యానము చక్కగా నుపయోగించును. ఇంక రెండవ రకమగు ధ్యానము నిర్గుణధ్యానము. ఈ నిర్గుణధ్యానము గావించదలచు యోగివర్మకు సగుణమును చక్కగా నలవర్చు కొని నిర్గుణములో ప్రవేశించదగును. యోగవంతుడగు వానికి సగుణముతో సంబంధము లేకుండా నిర్గుణ ధ్యానములలో నిల్వగలడు. నిర్గుణ ధ్యానమనగా నెట్లుండును ? దాని నాచరించుటెట్లను ప్రశ్నలు రావచ్చును. నిర్గుణమనగా నాకారమును ధ్యానించక మనస్సును యేకాగ్రముగా నిల్పుకొని బ్రహ్మ తేజోదర్శనము గావించుచుండుట యనబడును. బ్రహ్మతేజము నిర్గుణ ధ్యానములో గనబడునా ? యను సందియము రావచ్చును. ఈ సమస్య చక్కగా యోగశాస్త్రవేత్తలు తీర్చియున్నారు.

నిర్గుణ ధ్యానమనగా తాను చిత్రించుకొన్న స్వరూపమును ధ్యానించుకొనక తాను యోగావస్థలో నున్నపుడు తనకు వినిపించు నాదములను యితరమగు యోచనలు లేకుండా నాలకించుచు మనస్సుని లగ్నము గావించుకొని శరీరమును తొడుగుగా భావించి తన్ను పేరు చేసికొని యోగములోనుండి ధ్యానించుమార్గము నిర్గుణ ధ్యానమార్గము. ఈ మార్గములో మునీంద్రులు పెక్కుమంది నిలబడి మహాశక్తిసంపన్నులై ప్రామాణ్య, యాశత్వాది శక్తులు ప్రదర్శనము చేసినట్లు గ్రంథములలోనున్నవి.

నిర్గుణ ధ్యానములో నున్నచేత కుండలినీ శక్తి బ్రహ్మనాడీ సంచారము గావించుచుండ యందుండి దశ విధముల నాధములు భయంకర ధ్వనులు గలవి కొన్ని పుట్టినవి వినుచుండును. మృదంగనాదము, ఝేణునాదము, వీణానాదమువంటి సుస్మితమగు నాదములను బహుశ్రద్ధతో మనస్సును చలింపనీయకుండా వినుచు యందుండు ధ్యానము నిర్గుణ ధ్యానమందురు.

## ధారణము

ఇది యోగాంగములలో యేడవది యగును. ధ్యానమును సగుణ, నిర్గుణములుగా చెప్పకొన్నట్లు ధారణముకూడ విచిత్రముగా నుండును. ధారణమనగా నిలిపియుంచుట యని యర్థము. దేనిని నిల్పి యుంచవలయును. ఇదివరలో చెప్పబడినట్లు నిర్గుణధ్యానములో వినుచున్న నాదములను వాటి బంధనముచే కట్టివేసి చిత్తమును నిల్పియుంచుట ధారణమనబడు చున్నది. త్రాటితో జంతువునుగాని పక్షినిగాని కట్టివేసి కదలనీయకుండా శిక్షణలో పెట్టినట్లు మనస్సును నిర్గుణ ధ్యానములోనుంచి యా నాదములను వినుచుండు యేకాగ్రతను చెదరనీయకుండా నిల్పుట ధారణమని పిలువబడును. ఇది యోగమతము.

ఇంక యింద్రియ వ్యాపారమున్న దేదాని నరికట్టు పనినే ధ్యాన ధారణములందు జరుగు మాచ్యుగా తెలియవలయును. మనస్సు ద్వారా చేయు యోగసంబంధమగు కర్మలు యోగకర్మలు. శరీరము ద్వారా చేయు 'కర్మలు' మూడురకములు. పుణ్యకర్మలు, పుణ్యపాప సంబంధించిన కర్మలు, పాపకర్మలు అని చెప్పబడుచున్నవి. పుణ్యకర్మలు శరీరము ద్వారా చేసినవారలు దేవలోకవాసము, పరలోక సుఖములు, ప్రశాంతస్థితులు గల్గి సుఖముగా నుండును. పాపపుణ్య మిశ్రములగు

కర్మలు చేసిన వారికి మానవజన్మగాక మృగములుగానో, పక్షులుగానో, యేవో జన్మలు పొందుదురు.

క్రూరమగు హింసకర్మ కాచరించిన వారికి జనులకు నష్టకారము గావించు క్రూరజీవ జన్మలందు భయంకర పర్యవసాయములు గావించుచు విషాదమరణములు పొందుచుండును. ఇంక చెప్పదగినది మిశ్రమ కర్మ, మిశ్రమ, మధ్య, సామాన్య కర్మల ఫలితము లిట్లుండును. పుణ్యకర్మ తెలిసిన పిదప మిశ్రమ కర్మ విశేష మెరుగవలయును. మిశ్రమకర్మ యనగా మంచియెక్కువ చెడ్డతక్కువ గల కర్మ ఫలితము. ఈ ఫలితములో మంచి కర్మ ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో చేయబడిన దాని పుణ్యఫలము నిర్మలజ్ఞానము, శాంతము గల మనస్సు, నిత్యము, అనిత్యమును గురించి యోచించు విజ్ఞానము, యిహపరములకు సరిపడ కార్యాలోచనము తాను చేయు కర్మ ఫలితమందు కాంత్యలేకుండుట, మోక్షము కావలయునను వాంఛయు గన్పించును. మధ్యమ కర్మల ఫలిత ముగా తన యాశ్రమమునకు తగిన శరీరాదులు పొంది పరమానందముగా నుండగల్గుదురు. సామాన్య కర్మలాచరించువారు బోయలు, కోయజాతి తస్కర వృత్తిగల వంశములలో జన్మించి యా యా ఫలితములను అనుభవించురని కర్మఫలవిజ్ఞానము వివరించిరి.

పుణ్యకార్యములు చేయు! ని చెప్పబడు కార్యములేవి చేయవలయును అను విషయమునకు పెద్దలు యిట్లు వ్యాఖ్యానించిరి. యుక్తమగు కర్మలు అనగా యే పనులు చేసినవారు గొప్పస్థితికి వత్తురో ప్రజలచేతను సమస్త భూతహితముగను మెప్పుపొంది సంతోషించదగిన కార్యములు గావించుట పుణ్యకార్యము లందురు.

అదిగాక తన విధియుతమగు పనులు విడువకుండా తన జీవిత పర్యంతము గావించుటయు, అన్ని పనులకన్న పరలోక సుఖములు పొందుట కనువగు వేదవిహిత సత్కర్మాచరణము గావించుటకొకటి.

ఇతరులు బాధలలో నుండగా వారి కష్టములు గుర్తించి వారి యాపదలలో నడ్డుపడి చేతనైనంత సాయము ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చేయుట ముఖ్యధర్మము. ఇంకను యాశ్వినారాధనము, తపము, జపము, దివ్యగ్రంథ పఠనము, నద్గోష్ఠి, నజ్జనులతో సహవాసము మొదలగు పుణ్య కార్యములచరించుటాది పుణ్యములు చేయదగును. జ్ఞానము లేకుండా పుణ్య కార్యముగా నెన్నదగియున్నది. జ్ఞానమనగా కాల విశేషమందు యిమిడి యున్నది. జ్ఞానమనగా తెలిసికొనుట యని యర్థము. ఏమి తెలిసికొనుట యనగా తానెవరు? తాను చేయవలసిన పనియేమి? యీ శరీరమును గురించి యేమి తెలియవలయును? ముందు జాగ్రత్త యెట్లు పడవలయును? యను విషయములు తెలిసినవర్తించుట జ్ఞానమందును. ఈ శరీరములో నొక తేజస్వరూపమగు నొక ప్రాణశక్తి యున్నదనియు, అది యీ శరీరమును నడుపుచున్నదనియు ముందెరుగవలయును. అయితే యీ శరీరమునకు యీ ప్రాణశక్తికి సంబంధము చర్చించవలయును. ఆ ప్రాణశక్తి యిది వరులో కొన్ని శరీరములు నడిపి యీ కర్మ విశేషముతో యీ శరీరము పొంది యున్నానని తెలివిగల్గి యుండును.

అట్టి తెలివితో శరీరములోని యింద్రియములు (అవయవములు) లోననున్న ప్రాణశక్తిని సమీపించి లోకవ్యవహారములను దర్శింపజేయును. అట్లు దర్శింప జేసే యీ లోకవ్యవహారములందు దానిని దింపజూచును. అప్పుడు తనకు, శరీరావయవములకు సంబంధము లేదనియు వాటిని తాను తన శిక్షణలో నుంచుకోవలయుననియు వాటి నడుపుజేసే నిగ్రహము సాధించవలయునని భావన చేయును. ఆ భావనతో లోకవ్యవహారము లందు తనకు యెక్కువ సంబంధము పెట్టుకొననుండును.

అట్లాలోచించి తాను నిర్బలత్వము సాధించజూచును. అప్పుడు మనస్సును మార్చుకొని శరీర కామ్యములను పొందనీయకుండా భక్తి, జ్ఞాన,

వైరాగ్యములు తనలో నిలువజేసుకొని ఈశ్వరుని జేరు సిద్ధిమార్గములో నడచుడ కారంభించి యందు సాఫల్యము పొందుట జ్ఞానము గలవాని ఫలితము.

## త్రికరణములు - వాటి బలము

త్రికరణములనగా మనస్సు, వాక్కు, కాయము యీ మూటివలన జరుపుపనులు త్రికరణముల కార్యములు. మనస్సుచేత చేయు యోచనలు మాటలు చేయు ప్రోత్సాహము, శరీరములతో చేయు పనులు యివి శరీర ధారి చేయు త్రికరణకార్యములని పెద్దలందురు. <sup>1</sup>బుద్ధిమంతులగు వారు మనస్సులో పరోపకారముగాని, పరద్రోహముగాని, పరవస్తుహరణము అను భవముగాని వాంఛించకుండుట మనస్సుతో చేయు సత్కార్యములు.

వాక్కు చేత చేయు మంచి పనులు, శాంతముగా బిల్కుట యితరుల కాపదలయందు తోడ్పడుటకు వాక్కుచే ప్రోత్సాహమిచ్చుట, భగవన్నామ సంకీర్తనలు గావించుట, ధర్మము, భక్తి ప్రబోధించుట, పరులకు సాయ పడుట యందు వాగ్బలము చూపుట, చక్కగా జ్ఞానవైరాగ్యములు బోధించుట, మంచితనము ప్రదర్శించి యందరివలనను సంతోష సుఖములు పొందునట్లు చేయుట యివియన్నియు వాక్కువలన చేయు పుణ్యసాధన కార్యములు.

ఇంక మిగిలిన కాయక మగు పుణ్య సంపాదనము యిట్లుండును. తాను ధరించిన శరీరమును ఈశ్వర సేవల యందు ప్రవేశపెట్టి చేయించుట, ఆపదలలో నున్నవారికిని, శత్రువులచే బాధపడుచుండు నీరస శక్తి గలవారికిని తానున్నానని వచ్చి నిలచి వారి కండగా నిలబడి తోడ్పాటు ప్రదర్శించుట, అగ్ని వలన గాని, జలము వలన గాని యే యపాయము యెవరు పొందుచున్నను శరీర భయము వదలి వారిని రక్షించుటకు తన



శరీరము సుపయోగించుటాది శారీరక మగు పుణ్యకార్య సాధనము. ఇవి త్రికరణములు వాటి బలముగా నెరుగవలయును.

## పాపకార్యములు - నిందలు

పుణ్య పాపములు రెండిటితోను శరీర ధారణము, యిహ్వర బలము నిర్ధారించబడినవి. ఇవివరులతో త్రికరణములను గురించి నేర్చుకున్నాము. పాప విషయములు యింక నెరుగవలయును. పాప మనగా యే జీవికైనా చేయు నపకారము పాపములో నొక భాగము. అనగా తుటుంబములకుగాని, వృక్షులకు గాని తన వలన జరుగు నపకారము పాప మనబడును. అనగా సర్వ సమత్వము లేకుండా మనస్సులో రాజస, తామస గుణములు చోటు చేసికొని అహంకారాదుల ప్రభావముతో వారిని లోబర్చుకొనవలయునని గాని, వారిని శిక్షింపవలయునని గాని, బంధించి తన వైషమ్యము తీర్చుకొన వలయునని యోచించి చేయు కార్యము పాప కార్య మగును.

ఇంకొక రకమగు పాప మున్నది. అది వేద విహిత ధర్మములను తృణీకరించి నాస్తికత్వమో, దురభ్యాసపూర్వక పృథిరేకమో ప్రదర్శించుచు ప్రచారము చేయుచు తన మాటను నిబబ్బింపుకొన యత్నించుటయు, అందు పక్షపాత మున్నదనియు, ఏవో తన కెరుకరాని విషయములు మాయతో కల్పింపబడినవనియు వేదములను, వేద విహితములగు కర్మలను నిందించి, అందేమియు లేదనియు, అవి వట్టి పిచ్చివారి చర్యలని, వాటి నాచరించుచు నిల్చుట కాలము వ్యయము చేసికొను టగును గాన చేయకూడదని పలుకుచు నిల్చుట వాగ్దూష పాప మగును.

శారీరక మగు పాపము యిట్లుండును. కంటికి కనిపించని విషయము



దైవ విషయము. దానిని నమ్మరాదనియు, మన కగుపించు శరీరములు శాశ్వతము లనియు వాటి సుఖము పడులుకొని దికారులుగా నుండరాదు గాన పరశ్రీ, పరధనము లాశించి తన శరీరముచే కామ సుఖములు, తస్కర త్యాగిశక్యము చేయుట శారీరక హాప శిర్య లందురు.

## వాగ్విద్యయు - వాటి ప్రయోజనము

శరీరములో దేవ విభములగు యింద్రియములు గలవు. ఇంద్రియము లనగా శరీరమున క్రిందియండి యా భాగములచే శరీర పోషణ, సౌఖ్య, శ్రవణాదిక్రియల కుపయోగించు శరీర భాగములకు ఆ పేరు పెట్టబడినవి. వాటిలో చెవి, కన్ను, ముక్కు, నాసిక మొదలగు వాటికి ప్రశస్తము యొక్కప యున్నది. ఈ యింద్రియములు శంతము నుండి శిరఃపర్యంత ప్రదేశములో నిమిడి యున్నవి. ఇవి బుద్ధి ప్రధానము గల శిరస్సునకు సంబంధించిన పగుటచే పిడి పలన లోర వ్యవహారములు చక్కగా శరీర ధారి సాగించగలుగుచున్నాడు. వాటి యుపయోగములు పదే పదే శరీరమునకు గల్గుచున్నవి. వాటిని గురించి మనము గుర్తించవలయును.

ప్రపంచములో మనము సంచరించుచున్నప్పుడు యెవరైనా మాట్లాడినను, మనము యితరులకు తగినట్లు మాట్లాడినను, ఇతరుల మనోభావములు వినుటకున్ను, ఇతర గాన కళామల రుచులు గ్రహించుటకును సర్వము శబ్ద గ్రహమున కుపయోగించునది శ్రవణేంద్రియము (చెవి). ఆ గ్రహణ శక్తి లేనివాడు చెవిటివాడని యందురు. వాడు యే శబ్దమూ గ్రహించలేడు. తరువాత నేత్రేంద్రియము (కన్ను) ప్రధానము. కన్ను లేకున్న కారడవి బ్రతు కందురు. కన్ను పలన ప్రపంచము సంతయు చూడగలుగుటయు, సంచరించుటయు, మంచి చెడ్డలు దర్శించుటయు జరుగుచున్నది. ఇది లేని వాడిని గ్రుడ్డి వాడందురు.

తరువాత ముక్కు (నాసా యింద్రియము). దీని వలన శబ్దము, అశుభ్రము, వాసనలు, సువాసన, దుర్వాసనలు లోకమునందు గ్రహించ గల్గుట తటస్థించును ఇంతకన్న ముఖ్యమగు వాయువును స్వీకరించుచు వదలుట, యోగి కుపయుక్తమగు ప్రాణాయామాదులకు పడవ చుక్కానిగా నాశిక (ముక్కు) ప్రకృతి గాంచినది నాసేంద్రియము పని చేయకున్న శరీరము శవ ప్రాయమై చైతన్యరహిత మగుటచే ముఖ్యమగు వాయుధారణ ప్రాణశక్తియు దీని మూలమున నిలబడుచున్నది. ముఖ్యముగా చెప్పదగినది జిహ్వేంద్రియము (నాలుక). ఈ నాలుక రెండు గట్టల మధ్య నున్న దాటుకర్ర వలె నుపయోగపడుచున్నది. అనగా నాలుక వలన రెండు ప్రయోజనము లున్నవి. ఒకటి యుక్తమగు పదార్థములు శరీర పోషణమున కాహారముగా లోనికి దీని ద్వారా పంపబడుచున్నవి. రెండవది నాలుక రుచి చూచి యా వస్తువు లోనికి పోవుటకు తగినచో పంపించును, తగదనినచో దానిని త్రిప్పి యీవలకు నెట్టివేయుచు జీర్ణమండలమునకు సహకారిగా నుండి శరీర పోషణకు తోడ్పడుచుండును.

ఇవిగాక దీని నుండి వాక్కు (మాట) వెడలుచుండును. మాట రానివాడు మూగవాడుగా చెప్పబడుచుండును. మాటతో సమస్తము శరీర వ్యాపారము సాగుచుండును. మాట వలన పరస్పర భావము లర్థము చేసి కొనుచు కార్యములు చక్కబెట్టుచు జీవన యాత్రను సాయపడుచుండును. వాక్కు వలన పుణ్య పాపములు, స్నేహ విరోధములు, అహంకార మమ కారములు వెల్లడి యగుచుండును. లోన గల్గిన గుణములు, సాత్త్విక, తామస, రాజసాదులు మాట వలన ప్రస్ఫుటముగా తెలియబడుచున్నవి. ఇది పుణ్య పాప కర్మల ప్రోత్సాహ ప్రచారములకు ప్రధాన పాత్రగా వ్యవహరించుచుండును.

ఇదివరలో వివరించినట్లు త్రికరణములలో ప్రథమ పాత్ర వాక్కు వహించుచున్నది. అందుచే వాగింద్రియమును గ్రహించి తరువాత మనస్సు

కాంచుమును గురించి చెప్పుకొనగలయును. తోరములందు భావ ప్రచురణ భక్తి, విశ్వాసములకు జీవప్రర వలె పని చేయును. వాగ్విదియముతో వేద పారాయణము, శాస్త్రాది విద్యాభ్యాస కార్యములు, ఈశ్వర సంబంధమగు భగవద్గీత, విష్ణు, లక్ష్మీ దేవ్యాదుల సహస్ర నామ పారాయణాదులు, నానా విధములగు మంత్ర జపానుష్ఠానములు, ఈశ్వర భజనలు, నామ గానాది సత్కర్మలు సాగించుటకు తోడ్పడు యున్నత స్థితిలో నున్నది వాగ్విదియము. వాగ్బలము గల్గి వేదము నధ్యయనము చేయు యోగ్యుడు ప్రణవ మంత్రోచ్ఛారణ ఫలితము నందును. ఇంద్రియాదులు ఉచ్చ, మధ్య, మంద్ర స్థాయిలలో యనగా స్వర నిర్ణయ ప్రకారముగా నధ్యయనాది క్రియలు గావించినచో యీశ్వర విలాస వర్ణనాది ఫలితము, నిగ్రహ పూర్వక మంత్ర పారాయణాది ఫలితము యా స్వర పరిపాటితో ప్రణవ గానము సాగించుకొనుచు దేహధారి ముక్తి మార్గమున ప్రవేశించి ప్రయాణము సాగించుకొనువాడుగా తయారగుచున్నాడు.

వేద పారాయణము గావించిన వారు, గావించలేని వారు భగవద్గీతను, బ్రహ్మ సూత్రాదులను, సహస్ర నామములను వాగ్విదియ సాయముతో నడుపుచు పరమార్థమును బొందగల్గుచున్నారు. అనగా భగవద్గీతను చదువుటచే ఇతరులు వినుటయు, వారి కందులో నుండు యీశ్వర తత్త్వము, కర్మ యోగము, భక్తి యోగము, జ్ఞాన యోగము యెవరి కేది యిష్టమైన యా బాటల ననుసరించి నడచుటకు తోడ్పాటు చేయుచున్నది. ఈ యింద్రియ బలము లేకున్న జీవితము ఫల శూన్యమగును.

అదిగాక వాగ్విదియము బలముతో మహామహిమలు గల్పించు మంత్రరాజములను పారాయణము, జపము గావించుచు మనోనిగ్రహము సాగించుకొనుటకు మిగుల చేయూత నిచ్చినదగుచున్నది. ఇది గాక నోరార భగవాన్నామములను రామ, కృష్ణ, శివ, దేవీ, లక్ష్మీ, సరస్వత్యాదులు

గానము చేసి తృప్తి పొంది తరించగల్గు చున్నారు. ఈ వాగ్గళముతో యితర జీవులను బాధలతోనున్న వారలను గనిపెట్టి తాను సాయపడుటయో, యితరులను సాయపడునట్లు ప్రోత్సహించుటయో జరుపుటకు వాక్కుముందునకు నడిచి కార్యరంగములోనికి దింపును. ఉదాహరణకు నొకరి యిల్లు నిప్పంటుకొనెనునుకొనుడు ఒకవ్యక్తి అది గమనించి తన వాక్కుతో యింటి వారిని లేపగల్గుచున్నాడు. ఎదుట వారిని యనగా నూరి వారల కా యాపద ప్రకటించి వారిని సాయపడునట్లు ప్రోత్సహించుటయు, తాను నీరు వగైరాలు తెచ్చి మంటలాచ్చుటకు యత్నించి యితరుల నందు నిలబెట్ట గల్గుచున్నాడు గదా : ఇంతజలము సాయము, ప్రోత్సహము, వాగింద్రియ జలముతోనే గదా : వచ్చినది. అందుచే జిహ్వాంద్రియము యింతగా శరీర ధారుల యందుండి తోడ్పడి ఈశ్వరకటాక్షము సంపాదింప జేయుచున్నది.

ఇదివరలో పైన పుణ్యము సంపాదించుటకు వాగింద్రియము యెట్లు తోడ్పడుచున్నదో యదియే పాశము సంపాదించి నరకబాధల నంది, జననమరణ ప్రవాహములో దొర్లించుటకు కూడ దారి చేయుచున్నది. శరీరధారి గత జన్మవాసనల ననుసరించి పాపమును గూడ సంపాదించుకొనుచున్నాడు. ఎట్లనగా నుత్తములను, స్త్రీలను, బాలురను వృధాగా నిందించుట, బాధించుట, శిక్షించుట లాది కృత్యములు జీవబాధాకరములైనవి ఈ వాక్కు చేతనే చేయుచు దాని పాపఫలము పొందుచున్నాడని పెద్దలు చెప్పరా ?

అదిగాక మోసకారి మాటలతో ప్రజలను ద్రోహము చేయుట, యితరుల ననరానిమాటలాడుట, ఇతరులపై లేనిపోని నేరములు మోపి బాధింపజేయుట, లేని యపనిందలు తనకు తోపలగల సహంకారము కొలది సృష్టించి వెదజల్లుట, సర్వవిధములగు ద్రోహవాక్యములతో నితరులను

వంచించుట యివి వాగ్రూపదోషములు. అశక్త దుర్జనత్వ మనబడు యింకొక దుర్గుణము వాగ్విప్రయము ద్వారా విస్తరిల్లుచున్నది. ఒకరికి యింకొకరిపీడ కోపమున్నదనుకొనుడు. తనకు కోపమున్నవారిని సమర్థతగల వారినేగా నెరుగును. తనలోని కక్ష తీర్చుకొనుట పీలుపడని సామర్థ్యము గలవాడు యెడుట వాడుండగా వానిని జయించు నుపాయము, కనీసము వాని కపాయము గాని బాధలుగావచ్చు మార్గము వెదకు వానిని అశక్తదుర్జనుడని యందురు. వాడు తనలోని కోపమో, యసహనమో తీర్చుకొనుటకు వాని శత్రువుగానున్న చింకొక జలవంతునితో సహవాసము చేయును. వాడట్లు చేసే యు యెడుట వానిపై యీ సమర్థుని ప్రోత్సహించి లేని నేరములు, కొండియములు చెప్పి తెచ్చ గొట్టి బాధించును. ఇది యంతయు వాగ్రూప క్రియాఫలితముగా పెద్దలు నిర్ణయించిరి.

ఇంకను వాక్కు నుండి వచ్చు పాపకృత్యములలో దొంగ సాక్ష్యము, ప్రమాణము రెంటిని చెప్పబడియున్నది. దొంగ సాక్ష్య మనగా తాను చూడనిదియు ధనమునం దాశచే యితరుల కుపకారము జరుగునదియునగు పనియందు పదిమందిలోగాని, న్యాయస్థానమునందు గాని యమబద్ధమును నిజముగా మోసముతో చెప్పుచు ద్రోహమొనఁగించుట వాక్కురూప మహాపాపమగును. ఇదియును గాక యింకొక పాపము వాగ్రూపమున వచ్చును.

ఏ విషయమైనను తాను చూడనిది జరుగనిదియు పదిమందిలో నిలబడి యేదో లాభమపేక్షించియో, పగసాధింపు చర్యగానో దొంగ ప్రమాణములు పదిమంది నమ్మునట్లు యితరులకపకారమగు సబద్ధమును నిజముగా భావించి ద్రోహచింతనతో చేయు ప్రమాణముకూడా వాక్కు ద్వారా పొందబడుచున్న పాపకృత్యమనియు, నరకబాధలనందజేయు నదియు నని యందురు.

## ప్రణవము - సమాధి

ఇంతవరకు అష్టాంగ యోగములను గురించి చర్చించినాము. ఈ యష్టాంగయోగముతో చివరనున్నదియు యోగి చేరవలసిన గమ్య స్థానమైనదియు సమాధి యనబడు జీవబ్రహ్మైక్య సంధాసక్రియ. దీనిని గురించి సామాన్యులు చర్చించకాలని మహద్విషయము. ఇది యనుభవ పూర్వకముగా పొందదగినదియు ననుభవించదగినదియునై యున్నది. చేతనైనంతలో దాని వివరము గూడ మన మెరుగుదగి యున్నది. సమాధి చెందుటకు సన్నిహిత మార్గము ప్రణవనాద శ్రవణము. ప్రణవనాద మననేమియో మన మెరుగదగును. ప్రణవమనగా “ఓం” యను నాదముచేయు నక్షర పరబ్రహ్మమని యోగశాస్త్ర వేత్తలు నిర్ధారించిరి.

“ఓం” అను అక్షరముతో మూడక్షరముల కలయిక ఉన్నది. అవి “అ”కారము “ఉ”కారము “మ”కారము మూడక్షరములు కలియగా నది ప్రణవాక్షరముగా మారి పరాబ్రహ్మ నాదమైనది. ఈనాదము యెట్లు యోగికి తెలియును ? దానిని నెరుగు మార్గమును గమనించవలయును. ఇదిపనుతో నారు చక్రములు కరీరముతో మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞాచక్రము పరకున్నవని చెప్పబడినది. మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపూరకము యివి మూడు దిగువమెట్లుగా చెప్పబడినవి. ఇంకపైమెట్లు అనాహతము, విశుద్ధి, ఆజ్ఞాచక్రములు.

యోగాభ్యాస పరుడు మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపూరకము వరకు కుండలినీ నాడిని ప్రవేశింప జేసి వాటి యనుభవానంతరము అనాహత చక్రముతో ప్రవేశించును. ఇందు ప్రవేశించినది మొదలు నాదములు లేచుచుండును. ఈ నాదముల విషయము యిది వరతో

చర్చించితి గదా : ఈ నాదములను యోగి శ్రద్ధగా వినుచుండవలయును. ఈ నాదములు సముద్ర తరంగములవలెను, యురుములు మెఱపులతో ఘర్జించు మేఘగర్జనలవలెను, భయంకర ఫెళ ఫెళ ధ్వనులతోను విస్ఫించుచుండును. ఇట్లు విస్ఫించు ప్రతినాదమును యోగి శ్రద్ధతో యితరలముగ యోచనలు లేకుండా వినుచుండవలయును. అట్లు వినుచుండుటలో జీవాత్మ (ప్రహుశక్తి) పరమాత్మయందు లీనమగుచుండును. ఆ నాదము భయంకరధ్వనులు వదిలి శ్రవణానందమగు ధ్వనులతో ఘంటా నాదము, కాహళనాదము, మృదంగనాదము, వీణానాదము, వేణునాదము మొదలగు సన్ననిచన్నీ శ్రవణ సుఖగమైన ధ్వనులు (నాదములు) అనాహత్ చక్రము నుండి యోగికి విస్ఫించుచుండును. ఈ నాదములను యోగి చలనరహితముగా నుండి వినుచు బ్రహ్మానంద మందుటయే ముఖ్యమగు సారము.

ఇంతటి సుఖతరము బ్రహ్మపవానుభవము గల్గించు నాదసుఖము సామాన్యాతీతమగు మహాపుణ్య ఫలితముతో గాని చేకూరదు. ఇట్టిసుఖము నందుటకు నాడీమండలములోని పదునాల్గు నాడులు చక్కగా సుషుమ్నా నాడినంటి సాగుచుండును. ఇపన్నీయు సాధకుడు వాయువును చక్కగా పూరించి శరీరమంతయు నావాయువును వ్యాపింపజేయుచు మహాంతరాలము నకు పోవుబాటగా జేయును. వాయునిరోధములవలన శరీర సంబంధమగు వాసనలు నశించిపోవును. వాసనలు నశించుటకు ముందు చిత్తగుణము నశింపజేయును.

తత్త్వమును గురించి జ్ఞానముగల్గి శోధించు వరకు వాసనలు నశింపవు. మనస్సు యేమహావిషయములో లయించబడునో, వాయువులందు లయమగును వాయువు లయముగాబడిన దానియందే మనస్సు లయమగుచున్నది. నాదమువిను యేకాగ్రస్థితిలోకి వచ్చినసమాధి పూర్వస్థితిలో



మనస్సు సుషుమ్నా రంధ్రాగమన లీనమగుచున్నది సమాధికి చెందు స్థితికిముందు నాదము, ఓందువు, కళ, వీటి నభిగమించవలయును. నాదము లను గురించి ఇదివరలో వివరించబడినది. కళలను గురించి యెరుగ వల యును. ఈ కన్పించు కళలు యోగికి యాకాశపదము గన్పించగా, దాని యందు యివి మాటిమాటికి దృశ్యమానమగును. ఈ యాకాశములలో భేదములున్నవి అనగా తెరవలె యోగి దర్శించుట కి యాకాశములు గన్పించు చుండును. వాటిలో ముందు హృదయాకాశము, తరువాత పరాకాశము, తదు పర మహాకాశము, యనంతరము తత్వాకాశము, పిదప సూర్యాకాశము గన్పించసాగును. హృదయాకాశము రూపము, ధ్వని లేకుండా నిర్మలమగు పటమువలె గన్పించుచు దివ్యతేజము చిమ్ముచుండును.

పరాకాశములో వెల్లు గన్పించదు. మహాందకారము గ్రమ్మినట్లు తట్టుచు కొంత నిలచును పిదప మహాకాశ దర్శన స్థితివచ్చును ఈ మహా కాశము దర్శించునపుడు నానావిధములగు భయంకర ధ్వనులు, మహా జ్వాలలు చుట్టుముట్టినట్లు మహాభయము గల్పించునదిగానుండి హృదయ మునకు సత్వమునిచ్చును. దాని తరువాత తత్వాకాశము గన్పించును. ఈ తత్వాకాశమునందు యెన్నోరచములగు కాంతులు యనేక వర్ణములతో కన్పించుచు హృదయాహ్లాదము యోగికి నిచ్చుచుండును. చివర దర్శన మిచ్చునది సూర్యాకాశము గన్పించును.

ఈ యాకాశమునందు క్షోటి సూర్యుల కాంతులు చిమ్ముచు తీవ్ర మగు రీతిగా సూర్యఖింబములు దర్శనీయమగును. వీటిని నేర్పుగల యభ్యాస ముతో గురువుగారి సలహాల ననుసరించి దర్శింపదగును. లేకున్న భయ ప్రభాంతులో, మతిచలనమోగల్గజేయుచు యోగమున భిన్నస్థితి గల్పించ గలదు. ఈ ఆకాశములు దర్శించు కాలములో యొక యాకాశము దర్శించు



చుండ మరొకయాకాశము దర్శనీయమగు కాలమునందు చిత్కళలను పేరు పొందిన విచిత్రదృశ్యములు గన్పించ సాగును. ఆ దృశ్యములలో నొకసారి దివిజగంగ మహాప్రవాహముగా గన్పించును. ఇంకొకసారి క్షీరసముద్రము గన్పించును. మరొకసారి యమృతము ప్రోగుగా గన్పించును. మరొక మాటు తెల్లని పూవులు, శివుడు, సందికేశ్వరుడు, వేయితలలతో నాదిశేషుడు మొదలగు కళలతో దర్శనమిచ్చును. ఈ కళలనగా నేమి ? యనుప్రశ్నకు సమాధానముగా నిట్లు చెప్పదగును. ఈ చిత్కళలు బ్రహ్మతేజమునుజేరి యందు లయమగు కాలమునందు మనసుయొక్క భిన్నా భిన్నరూపముల దర్శనమే ఈ చిత్కళా దర్శనమని యందురు.

చిత్కళలను దర్శించగల యోగిలో నజ్ఞానము నశించును. ఈ కళలు గన్పించసాగినది మొదలు బ్రహ్మజ్ఞానము వృద్ధిపొందుచుండును. ఈ కాలమునందే యోగివర్తమానిలో నున్న చక్రములు చక్కగా వికసించుచు శోభించుచుండగలవు. ఈ యారు చక్రములు దాటిన పిదప గమ్యస్థానముగా సహస్రారమును చక్రము గలదు. ఈ సహస్రార చక్రము యిది వరులో చెప్పబడిన యిడ, పింగళ, సుషుమ్నా నాడీత్రయము యందులో కలియుటచే నది సర్వసంగమ ప్రదేశమై యుండును. యోగావస్థలో నున్న పుడు కనుబొమల మధ్యనున్న మహాతేజము (దృశ్యమాన మగునది) హృదయాకాశములో జేరును.

నాటినుండి క్షీరమునందలి యింద్రియములు తమతమ లక్షణములు విడచిపెట్టగా యోగి బ్రహ్మానందములోబడి మున్గి తేలుచుండును. అప్పుడు దశవిధ మండలములలో గల్గునాదములు మేఘాకారములో యోగికి గన్పించు చుండును.

ఏ యోగి నాదమును స్థిరపరచు చున్నాడో, యే మహనీయుడు షక్రమును చలన రహితముగా నిల్పుగల్గుచున్నాడో, యే మహామునీంద్రుడు

చిత్తశలను యితరాకాశములందు లయపరచి నిల్చుగల్గు చున్నాడో యాతడు బ్రహ్మసందముచెందు స్థితికి వచ్చినట్లు తెలియవలయును.

తరువాత నాతడు సహస్రారములో ప్రవేశించి యందు హంస రూపమునంది ప్రకాశించుచు దశ విధేంద్రియములతో వాయువు సంఘాతము స్తభింపజేసి మనస్సులోనున్న వృత్తులను యిందే యిమిడ్చి లేవనంగాజేసి స్థిరత్వ మానందరూపమందిన యాత్మను బ్రహ్మములో మనస్సు నిల్పుట సమాధియందురు. ఇది యోగశాస్త్ర విధానముగా యోగప్రభావముచెందు మహాయోగుల మార్గముగా తెలియవలయును.

మ ం గ శ మ్ మ హా త్

సర్వము సంపూర్ణము

శ్రీ శ్రీ శ్రీ



సప్తాశ్వరథ మారూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజమ్  
శ్వేతపద్మధరం దేనం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

## ★ సూర్య నమస్కారములు ★

ఆసనములు చేయనివారు సూర్య నమస్కారములు ఆచరించ వచ్చును. (ఒకే రోజున రెండూ చేయుట మంచిది కాదు) భారతీయ విజ్ఞానపు ఔన్నత్యమును చాటు మహత్తర యోగ వ్యాయామము సూర్య నమస్కారములు. ఇందు రెండు భాగములు. ఒకటి : మంత్రము, రెండు : పది భాగములు గల వ్యాయామయోగము. సమగ్ర యోగ వ్యాయామ మిది. సూర్యాభిముఖముగా నమస్కారస్థితియందు ఒక్కొక్క మంత్రముచొప్పున విగ్రహగా పఠించుచు ఒక్కొక్కసారి యోగ వ్యాయామము చేయవలెను.

మంత్రము చదువుట అనేక మానసిక, శారీరక ప్రయోజనములకు హేతువు. ఆ మంత్రము లివి :—

1. ఓం హ్రీం మిత్రాయ నమః
2. ఓం హ్రీం రవయే నమః
3. ఓం హ్రీం సూర్యాయ నమః
4. ఓం హ్రీం భానవే నమః
5. ఓం హ్రీం భగాయ నమః
6. ఓం హ్రీం పూష్టే నమః
7. ఓం హ్రీం హిరణ్యగర్భాయ నమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః
9. ఓం హ్రీం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం హ్రీం సవిత్రే నమః
11. ఓం హ్రీం అర్కాయ నమః
12. ఓం హ్రీం భాస్కరాయ నమః
13. ఓం హ్రీం హ్రీం మిత్ర రవిభ్యం నమః

14. ఓం హ్రూం హ్రైం సూర్య భానుభ్యో నమః
15. ఓం హ్రూం హ్రః భగ పూషభ్యాం నమః
16. ఓం హ్రూం హ్రీం హిరణ్యగర్భ మరీచిభ్యాం నమః
17. ఓం హ్రూం హ్రైం ఆదిత్య సవిత్తభ్యాం నమః
18. ఓం హ్రూం హ్రః ఆర్కభాస్కరాభ్యాం నమః
19. ఓం హ్రూం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్ర రవి సూర్య భానుభ్యో నమః
20. ఓం హ్రూం హ్రః హ్రైం హ్రీం భగ పూష హిరణ్య గర్భ  
మరీ చిభ్యో నమః
21. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రూం హ్రః ఆదిత్య సవిత్రార్క  
భాస్కరేభ్యో నమః
22. ఓం హ్రూం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రః ఓం హ్రూం హ్రీం హ్రూం  
హ్రైం హ్రః మిత్ర రవి సూర్య భాను భగ పూష హిరణ్యగర్భ మరీ  
చా దిత్య సవిత్ర భాస్కరేభ్యో నమః
- 23, 24. పై మాదిరి
25. ఓం సవిత్ర సూర్యనారాయణాయ నమః

ఇవి ఓంగ్రగా, స్పష్టముగా, సుదీర్ఘముగా, సంపూర్ణముగా, సరిగా చదువదగిన మంత్రములు తెలిసిన వారినే చెప్పించుకొనుట మంచిది. ఇవి ఏవో అక్షరముల సముదాయము కాదు. అద్భుత ప్రయోజనము గల మంత్రములని అనుభవముతో తేలికగా గ్రహించవచ్చును.

**మంత్ర ప్రయోజనములు :**

**ఓం :** అనునది ఓంగ్రగా బొడ్డు నుండి పూర్ణముగా ఉచ్ఛరించుట వలన కంఠనాళములు, హృదయము, ఉదరము, మెదడు మున్నగునవి

యన్నియు ఉత్తేజితము లగును. ఇది నాభి యందున్న మణిపూరక చక్రమును ప్రకాశింపజేయును.

**ప్రహం :** హృదయము నుండి వెలువడును. వాయునాళము, గొంతు, గుండె, పొట్ట, మెదడు లనువానికి బలమిస్తుంది. శ్వాసకోశముల పై భాగములను బలపరుస్తుంది. ఆహార నాళములోని విషక్రిములను నశింప జేస్తుంది. పరిశుద్ధ రక్తము హృదయము నుండి శరీరమంతటికి వ్యాపిస్తుంది. ఉబ్బసం, క్షయ వ్యాధులను రానీయదు. హృదయ స్థానమందున్న అనా హత చక్రమును ప్రకాశింపజేయును.

**ప్రహిం :** కంఠము నుండి వెలువడును. కంఠము, అంగిలి, ముక్కు, రొమ్మ, హృదయము, జీర్ణకోశములకు పుష్టి నిచ్చును. శ్వాస కోశములందు, ఆహార నాళములందు వుండు కఫాదులను ఛేదించి బయటకు గెంటును. సమస్త కంఠ వ్యాధులకు, టాన్సిల్సు మున్నగువాని నివారణకు మంచిది. యౌవనము రలిగిస్తుంది కంఠమందున్న విశుద్ధ చక్రమును ప్రకాశింపజేస్తుంది.

**ప్రహం :** నాభి నుండి వెలువడును. లివరు, స్తీను, ఉదరము, ఆంత్రములు, పొత్తికడుపు, జననేంద్రియములు మున్నగువానికి మంచిది. శ్రీ లీ యక్షరము సుచ్ఛరించుట పొత్తికడుపు బాధలు, ముట్టుకుట్టు నొప్పి మున్నగువాని నివారణకు చాలా ఉపయోగకరము.

**హ్రైం :** మూత్రపిండములకు పుష్టి నిచ్చును. మూత్ర సంబంధమైన సమస్త వ్యాధుల నివారణకు, నపుంసకత్వము, వంధ్యాత్వ నివారణకు ఇది చాలా ఉపయోగకరము. స్వాధిష్ఠాన చక్రమును ప్రకాశింప జేయును.

**ప్రశ్న :** మూలాధారము నుండి వెలువడును. మలకోశము, ఆసనమును, మూత్రపిండములు మున్నగు వానిని ఆరోగ్యపరచును. మల బద్ధకము, మూత్ర వ్యాధుల నుండి కాపాడును. మూలాధార చక్రమును ప్రకాశింపజేయును. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపును.

**ప్రశ్న :** ఇది ఒక విధముగా అన్ని భాగములకు ప్రయోజన కరము. కంఠము, రొమ్ము, గుండె, ఉదరము, ఆంత్రములు మున్నగునవి యన్నియు దీని వలన సంచలనమునంది వానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, గుండె దడ, నీరసము మున్నగువాని నన్నిటిని నివారించును.

ఈ వివరములను గమనించినప్పుడు ఈ మంత్రముల వెనుక ఎంతెంత శాస్త్రీయ విజ్ఞానము, అనుభవ మున్నదో అర్థమవుతుంది. మొదట ఎవరినుండైన చక్కని ఉచ్ఛారణ విధానము నెరుగుట యుక్తము. అయితే సూర్య నమస్కారములం దిది యొక అంశము మాత్రమే. నమస్కార స్థితిలో వుండి ఒక మంత్రము నుచ్చరించి ఆ తర్వాత క్రమముగా శారీరక యోగమును చేయవలెను. (ఆరోగ్యము తక్కువగా నున్నప్పుడు) గర్భిణీ స్థితిలోను, పండు వృద్ధులు శారీరక వ్యాయామములను మినహాయించి ఈ మంత్ర భాగమే ఆచరింతురు. కొందరు ప్రత్యేక కారణములందు ఈ మంత్రములనే 108 సార్లు వంతున చేయుటయు కలదు. సాధారణముగా ప్రతివారు పై మంత్రములను, ఆ తర్వాత ఈ క్రింది శారీరక సాధనమును యథాశక్తి ఆచరించనగును.

సూర్య నమస్కారము :

అవస్థానం జానునాసం తతశ్చోర్ధ్వ నిరీక్షణమ్ ।  
 వపుస్తులితపూర్వం చ సాష్టాంగ నమనం పరమ్  
 షష్ఠం కశేరు సంకోచం కశేరీ యస్త్వర స్తనః  
 పునరూర్ధ్వేక్షణాదీనాం వ్యక్త్రమం క్రమశో భవేత్  
 ఇత్యేతై రాసనైః కుర్యాత్ సూర్యస్యోపాసనం నరః ॥

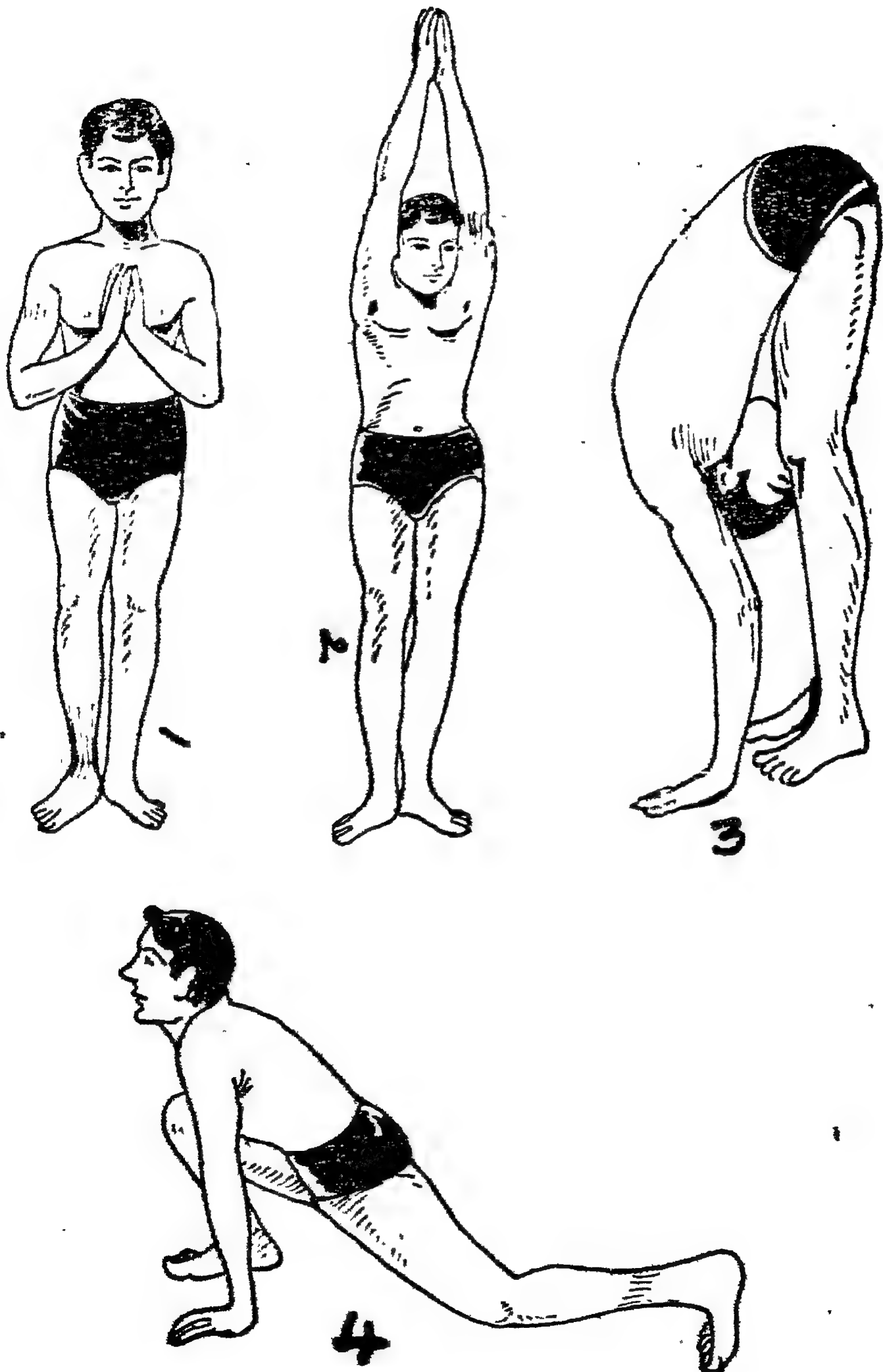
సూర్య నమస్కార మందలి దశ స్థితులు ఈ శ్లోకములందు వివరింపబడినవి. ఇందుకు కొద్ది భేదముతో చేయు సంప్రదాయములును లేక పోలేదు. ఈ శ్లోకము ప్రకారము జరుగు సూర్య నమస్కారము లివి.

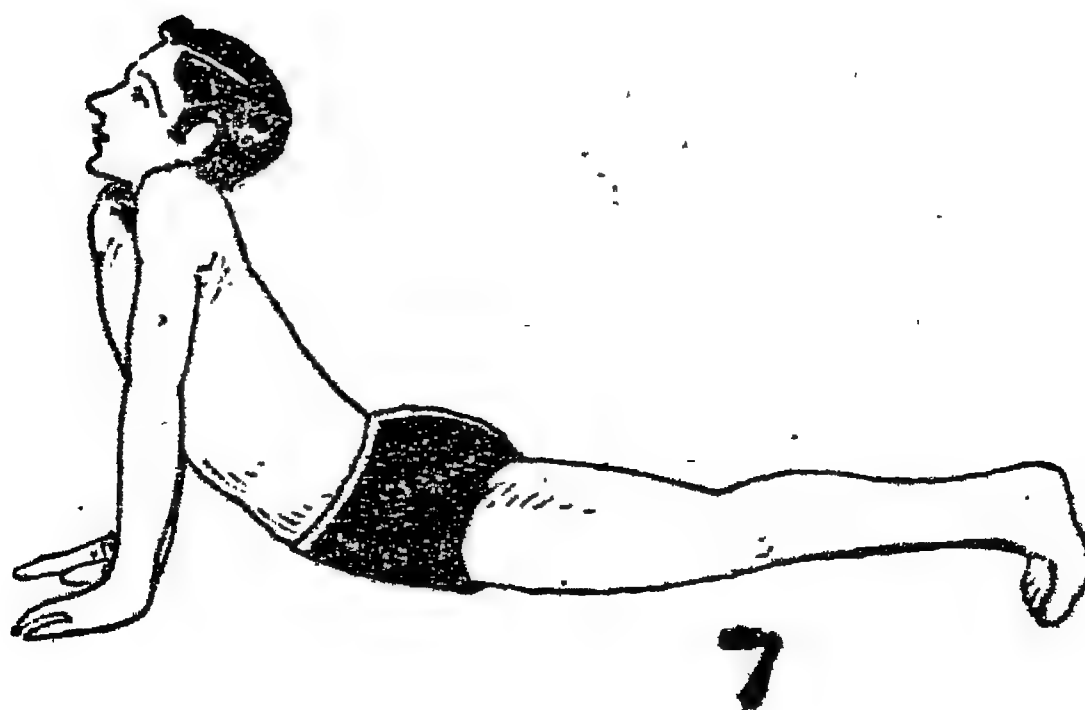
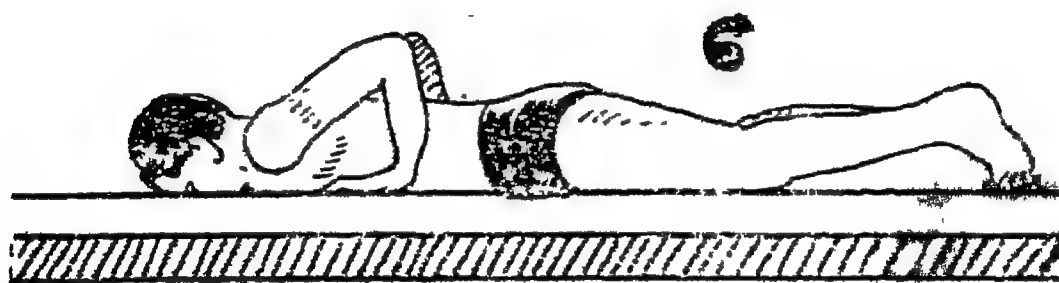
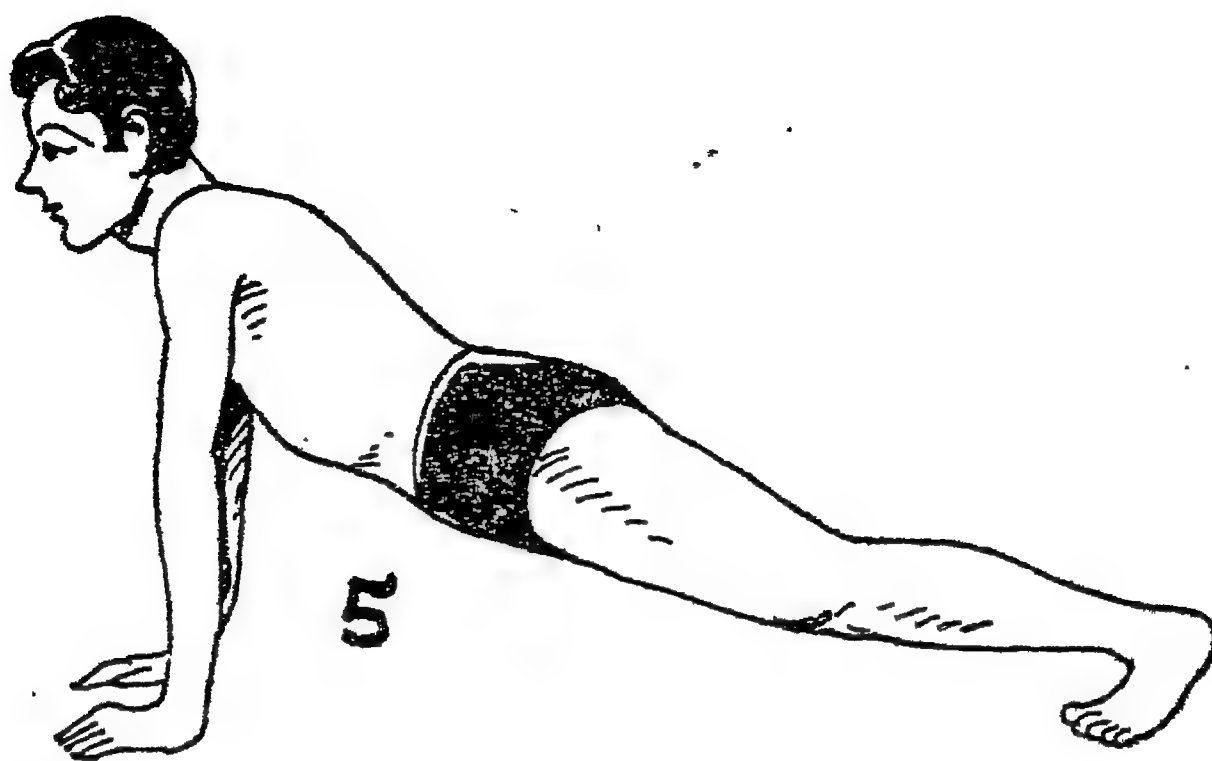
1. అవస్థానం : చిత్రము (1) లో వలె నిహరుగా కాళ్ళు, చేతులు కలిపి దృఢముగా నిలిచి నమస్కార మొగమందు శ్వాసను పూరించి, పొట్టను లోతునకు పోనిచ్చి, దృష్టిని నాసికాగ్రముపై నిలిపి యుంచవలెను. ఆ తర్వాత మొదట మంత్రమును పఠించి పెదిమలు కలిపి రెండవ దశకు పోవలెను. ఈ ప్రథమ దశ వలన కాళ్ళు, చేతులు, వెన్ను, ఉదరము, భుజములు, ప్రేళ్ళు, మెడ, మెడ కండరములు వివిధ గ్రంథులకు వ్యాయామ మగును. జీర్ణ శక్తి పెరిగి మలబద్ధము నివారణ మగును.

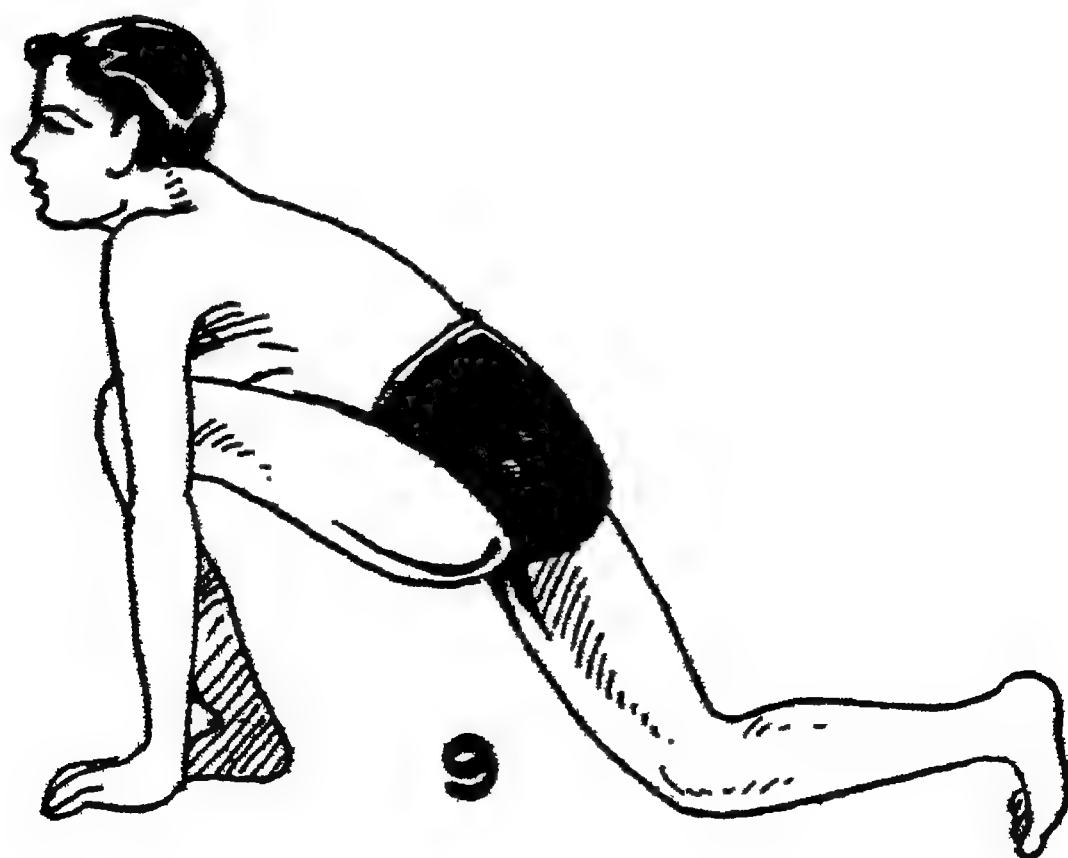
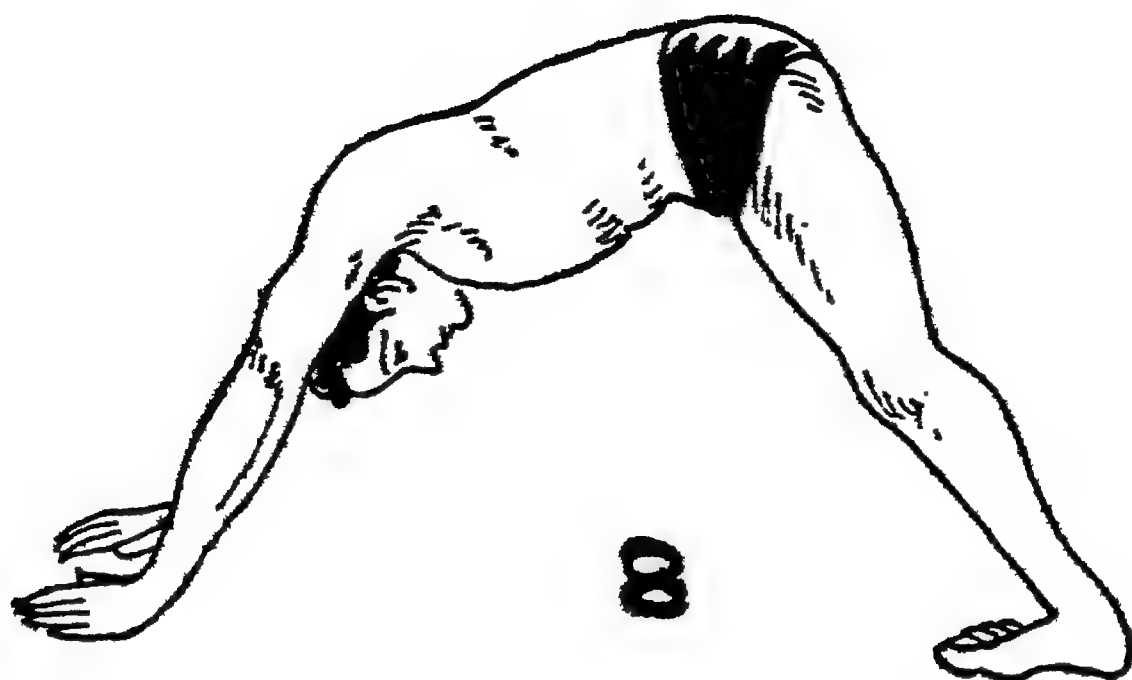
2. రెండవ ఆసనమును ఈ చిత్రములో వలె చేతులెత్తు సంప్రదాయము కలదు.

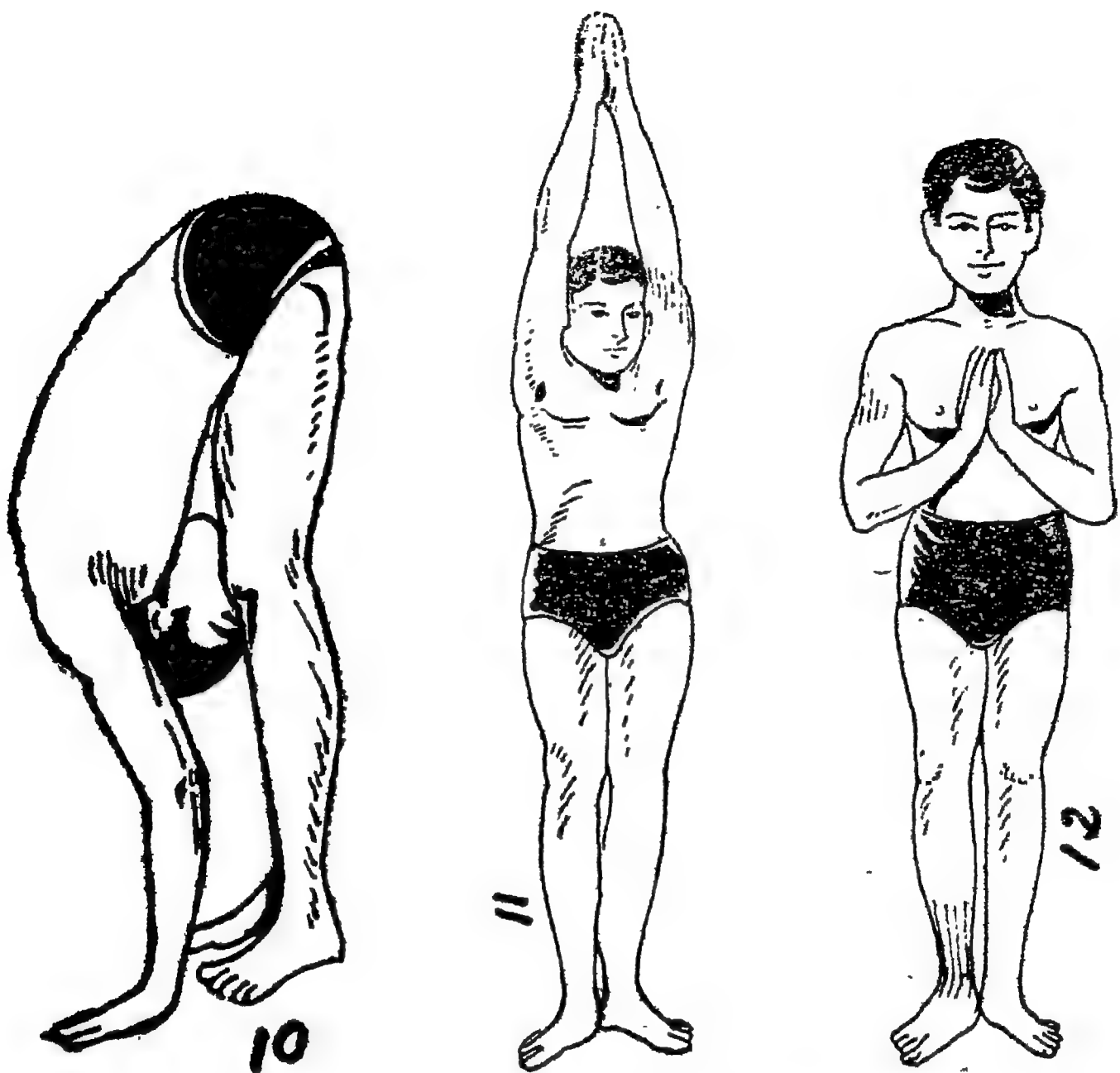
3. జానునాసము : 3వ చిత్రమునందు వలె శ్వాసను విగించియే వంగవలెను. అరచేతులు నేలకు, ముక్కు మోకాళ్ళకు తగులు వరకు వంగవలెను. శ్వాసను వదలవలెను. మోకాళ్ళు పంచరాదు.











ACENO. 24/85

దీని వలన ఆంధ్రములు, నడుము, తొడలు మున్నగువానికి వ్యాయామము లభించును.

613.711

SAI

4. ఉర్ధ్వక్షణ : నాల్గవ చిత్రములో వలె ఎడమ కాలును వెనుకకు జాపి ఊర్ధ్వముఖముగా చూచుచు దృఢముగా వుండవలెను. శ్వాసము పూరించవలెను. పాదములు, వెన్ను, తటి ప్రదేశము, మెడ, కంఠమునకు దీని వలన వ్యాయామము లభించును. అర్చితే లివర్, స్పీన్లకు ప్రయోజనము కలుగును. 9-00

5. తులితవపు : 5వ చిత్రములో ఎలె శరీర మంతయు ఒక సరళ

రేఖ పలె నుండి, దృష్టిని వ్రిందః దింగి చేతులపై, కాలి వ్రేళ్ళపై మోపి వుంచవలెను.

వేళ్ళు, చేతులు, మెడ నరములు బలపడును.

6. సాష్టాంగము : 6వ చిత్రములో వలె అరచేతులు, ముక్కు, రొమ్ము, మోకాళ్ళు, కాలివ్రేళ్ళు నేల నానునట్లుండవలెను. పొట్టను లోపలికు లాగి గాలిని ముక్కుతో విడువవలెను. తైరాయిడ్ గ్రంథి, మణికట్టు, చేతులు, కాళ్ళు, కీళ్ళు మున్నగునవి ఆన్నియు వ్యాయామము పొందును.

7. కశేరు సంకోచన : 7వ చిత్రములో వలె శరీరము విల్లు వలె వెనుకకు వంచి హిర్ణ్యముగా చూడవలెను. గాలిని పీల్చవలెను. గొంతు, మెడ కండరములు, నరములు, గ్రంథులు వ్యాయామ మందును. రొమ్ము, శ్వాసకోశములు విస్తరించును. క్రిములు బయల్పెడలును. ఊబి శరీరము తగ్గును. లివరు, స్తీను, ఉదర వ్యాధులు నివారణ యగును. వెన్నెముక గ్రంథులు దృఢపడును. మెదడు నరములు బలపడి మేధాశక్తి పెరుగును.

8. కశేరు వికసన : 8వ చిత్రములో వలె నుండి గాలిని పూరించి వుంచి, పాదములు పూర్తిగా అన్ని, మోకాళ్ళ మధ్యగా దృష్టిని సాదించాలి. చేతులు, కాళ్ళు చాచి వుండాలి. శ్వాస చేయాలి. దీని పలన మణికట్టు, పాదములు, చేతులు, కంఠము, మెడ, పొట్ట, నడుము, కాళ్ళు అన్నీ ప్రయోజనము పొందును. ఇది చేయుట వలన క్షయవ్యాధి భయముండదు. మేధాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, ఓర్పు మున్నగునవి పెరుగుతాయి.

9. ఊర్ధ్వక్షణ : ఇది నాల్గవ చిత్రములో వంటిదే.

10. జానునాస : ఇది 9వ స్థితి మూడవంటిదే. గాలి విడవాలి.

అష్టసానం : రెండవ నమస్కార స్థితి వలెనే.

ఈ స్థితులన్నియు కలిసి ఒక సమస్కారము పూర్తవుతుంది. ప్రతి సమస్కారము ఒక్కొక్క మంత్రముతో చేయవలెను.

కొన్ని జాగ్రత్తలు :

1. ఆసనములను గాని, సూర్య సమస్కారములను గాని పరగడ పున మలవిసర్జనాదుల తరువాత, ప్రభాత సమయమున పరిశుభ వాతావరణంలో చేయాలి.

2. శరీర శక్తికి తగు మాత్రమే చేయాలి. శ్వాసాదులను సుఖముగా నిర్వహించునట్లు చేయాలి.

3. చేసిన తర్వాత కొంత విశ్రాంతి, కొంచెము పాలు తీసుకొనడం మంచిది. సూర్యరస్మి తగు విధము మంచిది.

4. ఆరంభమున తెలిసినవారి సాయం పొందుట మంచిది. దీని విషయమై మంచి గ్రంథముల సాయము కూడా పొందవచ్చును.

5. ఉదయము, సాయంత్రము కూడా చేయుట ఉత్తమము. ప్రతి రోజు నియమిత సమయములం దివి జరగాలి.

6. స్నానము, పరిమితమైన సాత్విక భోజనము, అవివాహితులైన యెడల బ్రహ్మచర్యము, వివాహితులైన నియమపూరిత గార్హస్థ్యము, ఉత్తేజ పవార్థములను, మనస్సులను వికృతము చేయు గ్రంథాదులను విసర్జించుట, ప్రతి పనిలోను కాల నియమము ఇత్యాది సాధారణ నియమములును ఆవశ్యకము. తేలికయైన పద్ధతిలో, తప్పువ శ్రమతో వ్యయ రహితముగా పరిపూర్ణానందము, ఆరోగ్యము, ఆయుర్దాయము, ధ్యేయనిష్ఠ, మనశ్శక్తి మున్నగువానిని పొందు అద్భుత సాధన మిది. ఆఖరి గోపాలము ఆచరించి తీరవలసినట్టిది.

## ★ సూర్యాష్టకము ★

(సర్వసాధారణముగా ప్రతివారూ నిత్యమూ సూర్యోదయవేళ పఠించ దగినది. సర్వరోగనివారిణి - సంతాపహారిణి సూర్య నమస్కారములును నిత్యమూ చేయదగినవి. కనీసం ఆదివారంనాడు మధ్యమాంసాదులు పర్వ నీయములు.)

- |   |   |
|---|---|
| ఆదిదేవ నమస్తుభ్యం ప్రసేద మమ భాస్కర<br>దివాకర నమస్తుభ్యం ప్రభాకర నమోస్తుతే ॥           | 1 |
| సప్తాశ్వరథమాతూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజం<br>శ్వేత పద్మధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥    | 2 |
| లోహితం రథమూరూఢం సర్వలోక పితామహం<br>మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥             | 3 |
| త్రైగూణ్యం చ మహాశూరం బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వరం<br>మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥  | 4 |
| బృంహితం తేజసాంపుంసం వాయుకాశమేవ చ<br>ప్రభుత్వం సర్వలోకానాం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥     | 5 |
| బంధూక పుష్ప సంకాశం హారకుండల భూషితం<br>ఏకచక్రధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥          | 6 |
| విశ్వేశం విశ్వకర్తాం మహాతేజః ప్రదీపనమ్<br>మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥      | 7 |
| శ్రీవిష్ణుం జగతాం నాథం జ్ఞానవిజ్ఞాన మోక్షదం<br>మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం ॥ | 8 |







1.	ఆష్టాదశ పురాణం	36-00
2.	వాల్మీకి రామాయణం	15-00
3.	సంపూర్ణ మహాభారతం	15-00
4.	భాగవతము	15-00
5.	వేమన పద్యములు 3275	20-00
6.	వేమన చరిత్ర (వచనం)	15-00
7.	శ్రీమద్భగవద్గీత	15-00
8.	హనుమచ్ఛరిత్ర	8-00
9.	గాయత్రి దివ్యశక్తి	16-00
10.	శ్రీ భగవస్తుతి	8-00

పై పుస్తకములఖరీదు M. O. చేసిన  
 పోస్టు ఖర్చులు V. P. ద్వారా పంపెదము.

---

**BALAJI BOOK DEPOT,**  
**PUBLISHERS & BOOK SELLERS,**  
**MAIN BAZAAR,**  
**VIJAYAWADA-520 001.**